

怎样才能百年和好

怎样持续婚后性生活

怎样过渡婚后危险期

怎样处理家庭政务

怎样孕育新生命

怎样搞好婴孩教养

怎样搞好婚后保健

王娜等编著
中国林业出版社

婚后必读

怎样才能百年和好

怎样持续婚后性生活

怎样过渡婚后危险期

怎样处理家庭政务

怎样孕育新生命

怎样搞好婴孩教养

怎样搞好婚后保健

《新婚必读》· · · 12.00 元

《婚后必读》· · · 12.00 元

XINHUN BIDU
HUNHOU BIDU

XINHUN BIDU
HUNHOU BIDU

责任编辑 / 韩廷栋

封面设计 / 赵 方

ISBN 7-5038-2923-0



9 787503 829239 >

ISBN 7-5038-2923-0/Z·0268

定价：12.00 元

婚 后 必 读

王 娜等 编著



中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婚后必读/王娜等编著. —北京: 中国林业出版社, 2001.10

ISBN 7-5038-2923-0

I . 婚… II . 王… III . 家庭—生活—通俗读物 IV . C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 072816 号

出 版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfpbz@public. bta. net. cn 电话: 66184477

发 行: 新华书店北京发行所

印 刷: 北京地质印刷厂

版 次: 2002 年 1 月第 1 版

印 次: 2002 年 1 月第 1 次

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 8.75

字 数: 213 千字

印 数: 1 ~ 5000

定 价: 12.00 元

《婚后必读》编委会

主编 王 娜

编委 (按姓氏笔画顺序)

王 平 王 娜 孙 闻

杨 荣 邹 兵 周 莉

高英丽 郭 威 詹韵如



目 录

第一章 百年好和	(1)
第一节 新婚家庭夫妻关系	(1)
一、渡过婚后危险期	(1)
二、如何持续婚后性生活	(4)
三、夫妻要防止性伤害	(6)
四、怎样处理姻亲关系	(10)
五、夫妻角色上的冲突及其表现	(16)
第二节 新婚家庭的理财之道	(19)
一、及早规划未来	(19)
二、家庭财务机制由双方协商决定	(20)
三、储蓄常识	(21)
四、家庭投资理财	(22)
五、新婚保险知识	(24)
第三节 新婚生活起居	(27)
一、家庭起居小常识	(27)
二、家具保养	(32)
三、厨房用具保养	(34)
四、珠宝、首饰保养	(35)
五、服装选购保养小技巧	(38)
六、自修水龙头	(49)
七、巧用书籍饰居室	(49)
八、保养好手机	(50)



九、保存底片妙法	(51)
十、电视并非越大越好	(51)
第四节 新婚家庭生活保健	(52)
一、健康生活方式	(52)
二、疾病十大警报	(53)
三、治牙痛的小验方	(54)
四、瓜果食用常识	(54)
五、饮品常识	(57)
六、有益于眼睛的食物	(59)
七、不要追求高营养食品	(60)
八、食用调味品的禁忌	(61)
九、主食戒不讲究	(62)
十、价廉物美的保健食品—蜂蜜	(62)
十一、厨房小技巧	(63)
十二、食盐的夏季妙用	(68)
十三、保护你的头发	(69)
十四、长统尼龙袜与膝关节痛	(69)
十五、刮舌苔的习惯不好	(69)
十六、系裤带与健康	(70)
十七、千万别买卫生球	(70)
十八、形似感冒不是感冒	(71)
第二章 孕育生命	(73)
第一节 新婚避孕	(73)
一、新婚避孕	(73)
二、避孕原理	(74)
三、避孕方法	(74)
第二节 怀孕的准备	(75)
一、了解优生与遗传知识	(76)



二、怀孕的心理准备	(88)
三、怀孕的生理准备	(89)
四、哪些妇女要警惕胎儿畸形	(102)
第三节 新生命的开始	(103)
一、受精	(104)
二、着床	(104)
三、受精卵着床后的发育	(105)
四、胎儿的发育及成熟	(105)
第四节 确定怀孕	(106)
一、怀孕的生理反应	(107)
二、身体的变化	(108)
三、妊娠试验	(108)
第五节 孕期检查	(109)
一、孕期监护	(109)
二、早孕检查	(110)
三、产前检查	(110)
四、孕妇为何做 B 超	(113)
五、怎样算预产期	(114)
六、怀孕期间的自我监护	(115)
七、怀孕中常出现的症状及处理	(116)
第六节 孕期卫生保健	(119)
一、休息与睡眠	(119)
二、劳动与锻炼	(119)
三、住室环境	(121)
四、衣着	(122)
五、美容及清洁	(122)
六、最佳育龄	(123)
七、减轻妊娠期的困倦疲劳	(123)



八、孕妇应该如何穿鞋	(124)
九、顺利生产须注意的问题	(125)
十、孕妇保持什么睡姿比较好	(127)
十一、孕期营养及饮食	(127)
十二、孕期营养的注意事项	(132)
十三、孕妇一日的膳食计划	(134)
十四、肥胖孕妇应如何加强营养	(135)
十五、孕期的性生活	(135)
十六、乳头护理	(136)
第七节 孕妇禁忌	(137)
一、忌酒	(137)
二、忌烟	(138)
三、避免接受X线照射	(140)
四、预防感染	(141)
五、避免滥用药物	(143)
六、孕妇水肿不宜忌盐	(147)
七、孕妇不宜食用山楂	(148)
八、女性生育戒素食营养	(148)
九、鸡蛋不宜吃得太多	(148)
十、不要只吃母鸡不吃公鸡	(149)
十一、产后不宜大量喝汤	(149)
十二、产后不要过多喝红糖水	(149)
十三、乳母慎食味精	(150)
第八节 分娩护理	(150)
一、临产标志	(150)
二、不要害怕分娩	(151)
三、分娩前后产妇的心理障碍	(152)
四、什么是产母郁闷	(153)



五、如何减轻分娩时的痛苦.....	(154)
六、临产前能吃东西吗.....	(156)
七、如何避免难产.....	(157)
八、分娩中丈夫可以为妻子做些什么.....	(157)
九、产妇越晚下床越好吗.....	(158)
十、剖宫产术后应注意什么.....	(158)
十一、围产期与产褥期保健.....	(160)
十二、产后常会出现哪些症状.....	(163)
十三、剖腹产比自然分娩更好吗.....	(165)
十四、天热如何坐月子.....	(165)
十五、常见的产后运动.....	(166)
十六、产后补红糖多少为宜.....	(168)
十七、产后母乳喂养应作哪些准备.....	(169)
十八、哪些母亲不宜哺乳.....	(170)
十九、产妇怎样预防胀奶.....	(171)
二十、产后房事应注意哪些.....	(171)
第三章 婴幼儿教养.....	(173)
第一节 胎教.....	(173)
一、胎教简介.....	(173)
二、何时开始胎教.....	(175)
三、胎教方法.....	(176)
四、如何选择胎教音乐.....	(177)
五、如何对五个月的胎儿进行胎教.....	(177)
第二节 新生儿的护理.....	(178)
一、新生儿的身体及一些身体组织.....	(178)
二、新生儿的护理.....	(187)
三、新生儿护理注意事项.....	(189)
四、婴儿用品的准备.....	(190)



五、婴儿为什么啼哭.....	(191)
六、婴儿患病的先兆症状.....	(192)
七、新生儿常见疾病.....	(193)
八、小儿注射的并发症.....	(204)
九、新生儿呕吐怎么办.....	(206)
十、小儿发烧不一定是病.....	(207)
十一、婴儿拒奶的原因.....	(208)
十二、食疗小儿腹泻.....	(209)
十三、特殊的婴儿.....	(210)
十四、婴儿的睡姿.....	(212)
十五、怎样为新生儿洗澡.....	(214)
十六、注射各种疫苗.....	(215)
十七、怎样给小儿喂药.....	(217)
十八、小儿常见引起腹痛的疾病.....	(217)
十九、婴儿睡枕头的正确方法.....	(221)
二十、婴幼儿睡觉易醒的原因.....	(222)
第三节 婴儿喂养.....	(223)
一、母乳是婴儿的最好食品.....	(223)
二、什么时候开始喂奶.....	(224)
三、母乳喂养的方法.....	(225)
四、哺乳注意的问题.....	(226)
五、人工喂养.....	(229)
六、母亲患哪些病不宜哺乳.....	(231)
七、婴儿易缺钙的原因.....	(232)
八、婴儿不宜食用的食品.....	(233)
九、如何掌握母乳喂养的时间和次数.....	(234)
十、婴儿的混合喂养和人工喂养.....	(235)
十一、辅助食品的增加.....	(236)



十二、婴儿饭菜何时可以加入味精.....	(237)
十三、婴儿什么时候出牙.....	(238)
十四、没长牙能吃固体食物吗.....	(238)
十五、怎样给婴儿消除蚊叮.....	(239)
十六、怎样训练孩子的大小便习惯.....	(239)
第四节 儿童的发育状况.....	(240)
一、身体发育状况.....	(240)
二、早期学习.....	(241)
三、七个月的婴儿.....	(242)
第五节 儿童教养.....	(243)
一、儿童语言发展的几个阶段.....	(243)
二、学习第二国语言.....	(245)
三、如何把握孩子特殊的心理发育.....	(246)
四、1~7岁儿童各年龄能力的发展	(247)
五、儿童期宜做的手术.....	(249)
六、开裆裤穿到何时为宜.....	(251)
七、如何预防儿童烧伤	(251)
八、把握育儿的契机.....	(252)
九、早入学会不会影响大脑发育.....	(255)
十、如何避免家庭中的畸形教育.....	(256)
附录:	
一、中华人民共和国婚姻法 (修正)	(257)
二、婚庆别称.....	(265)
三、年龄代称.....	(265)



第一章 百年好和

新婚是人生的里程碑，展现在新婚夫妻面前的是一个全新的课题，这里面既有欢乐、甜蜜和幸福，也会有困难、烦恼和矛盾。需要双方都有充分的思想准备，才能更快适应新婚生活。

夫妻双方要注意婚后性格和行为习惯的调节，处理好浪漫爱情理想和现实生活的矛盾，并且互敬互谅，大事小事要相互协商，及时交流，从细微处体贴对方。只要双方共同努力，妥善处理，就会使蜜月生活色彩缤纷，洋溢着诗情画意，并对夫妇和谐、感情融洽、日后家庭幸福起良好的促进作用。

第一节 新婚家庭夫妻关系

一、渡过婚后危险期

新婚燕尔，绝不仅仅是欢乐和享受，它还是一种崭新的生活的开始，新婚夫妇将要面临许多新的问题。要保持和巩固夫妻的浓厚感情，还必须渡过一个婚后矛盾期。婚后矛盾期是每个新婚家庭都要经过的一段矛盾集中复杂而又尖锐对立的时期，有的人把这段时期称之为婚后危险期。

婚后矛盾期有的出现较早，一般蜜月一过就出现了，有的出现得晚，一般蜜月后分居两地即会如此。



矛盾期的长短，每一个家庭也是不一样的，短的几个月，长的几年甚至十几年。

矛盾的程度也因人因事而异，性格内向的，有修养的即不明显，多可在床头解决；有的性格外向，性情急躁而又涵养较差的就表现得尖锐，闹得很不愉快，甚至导致感情的破裂，不得不分道扬镳。

1. 出现婚后矛盾期是必然的

一个人在恋爱的时候和结婚以后，常判若两人，这并不是有意在隐瞒自己而欺骗对方，而是一种本能。恋爱时，人们往往希望给对方留下美好的印象，总是有意显示自己的优点，掩盖自己的缺点。也往往自觉或不自觉的把爱人视作理想的化身。女性的任性，男方会视作娇嗔，倍加欣赏；男子的专横，女方也视之为男子汉的气概，投以依恋。在理想的光环下，男的成为女的“白马王子”，女的成为男的“白雪公主”，双方都为这一层美丽的面纱而陶醉不已。

然而，新婚之后，两人朝夕相处，开始共同生活之后，面纱揭去了，一个真实的人完全地、毫无保留地暴露在面前，露出庐山真面目时才恍然大悟，此时，不满足的感觉油然而生。这就是婚后矛盾期中最先出现的问题。

在结婚以前，爱情是浪漫的、神秘的、朦胧的，但忽视了人的生存信赖于生活，而生活的含义又是广泛的。夫妻关系、婆媳关系、姑嫂关系、各自的经历、修养、习惯、爱好、生活方式、性格、人品、才能以及柴米油盐、衣食住行、买菜、做饭、生儿育女和经济矛盾等等，各种现实问题都会接踵而来，这么多问题怎能达到和谐统一？于是，婚后期的矛盾就开始了。

2. 怎样才能渡过婚后矛盾期

一般来说，有两种办法：一种是消极的办法，即听天由命，任其自然，随着时间的推移，让生活磨掉双方的棱角，把性子



“磨圆”了，就可减少矛盾的发生。也有的是矛盾发生多了，虽然是大吵三六九，小吵天天有，但其性质还达不到离婚的程度，双方适应了这种生活，反倒觉得无所谓了，凑合着过日子。直到小宝宝出生，小孩成了夫妻感情的纽带，婚后期的矛盾也就过去了。

还有一种办法是积极的。它要求夫妻双方主动地、客观地认识矛盾期，积极地、主动地采取措施，正确地处理矛盾，就可以安全地渡过矛盾期。

3. 处理矛盾的办法

①没有完美无缺的伴侣。俗话说：“金无足赤，人无完人”，一个人要求自己所爱的人完美无缺，这是婚姻中的一种幻想。当你发现对方的某些缺点而感到不快时，你就应当想想自己是否就完美无缺。

我们不是生活在真空里，由于家庭、社会环境与风气、人际关系，个人的经历不同，也会对每一个人的思想、作风、行为，产生不可忽视的影响。因此，既有优点，也有缺点，而有些优缺点又有它的两面性，比如，对方为人正直、刚直不阿，这应该是优点，而你却认为他冒傻气，不会做人，是缺点；当对方遇到不平不敢见义勇为时，你却认为他为人老实，如此评判优缺点又带有片面性。

因此，评判一个人的优缺点不能看现象，要看本质，不能看一时一事，要看其主次。要正确对待配偶的优缺点，不应全责备对方，这是消除婚后矛盾期的一个重要因素。

②要多想想对方。在生活习惯上要彼此关怀，不能只顾自己，要多想想对方，要作一些让步，主动放弃和改变一下自己的习惯，以适应对方。双方都作点让步，矛盾也就可以消除。何况每一个人都有适应性，随着时间的推移，各自的生活习惯也就会逐渐发生变化，最后达到统一。



③要正确处理好性欲和爱情的关系。虽然性爱是夫妻生活的基础，但爱情并不等于简单的性欲满足。如果夫妻因性生活不能达到和谐统一而产生矛盾，不能急躁，千万不能粗暴行事，要体贴、安慰、启发对方，以达到双方的情绪同步发展，这样可以减少矛盾的激化。

④在情绪上要注意克制。有了矛盾并不可怕，可怕的是双方不冷静，针尖对麦芒，使得不大的矛盾激化，有伤夫妻感情。特别是发生了第一次吵架后，双方也无所顾忌了，接着就会视吵闹习以为常，使家庭失去和睦、温暖和安宁。

二、如何持续婚后性生活

婚姻不单纯追求性生活，但没有性的婚姻与没有爱的婚姻一样是不幸的。因为夫妻生活中的一个重要内容就是性生活，以性意向为核心是性生活在人们心理中的反映，虽然我们不能把爱情等同于性欲，但性生活却是夫妻生活中不可缺少的一个方面。

因此，每对新婚夫妻，必须重视婚后性生活和性心理的和谐美满，它有助于发展双方的爱情；反之，则会产生矛盾冲突，造成感情不合，甚至是家庭破裂。那么，如何维持婚后的性生活呢？

1. 性生活只有伴随爱的展示才能完成

性行为之所以如此重要，是因为它使夫妻双方结合在一起，如果肉体的结合没有情感的相通来平衡和相配，那么，这种性行为就无快乐可言。

性高潮的出现只有短暂的几秒钟，但双方却付出了很大的精力，显然它不是性爱的全部内容。做爱的目的在于分享、表达和传递对方的爱，无论能否出现高潮，这个目的都能实现，感情越浓，生理满足就越热切。

2. 应轻松自如

性生活是夫妇间的一种享受，是获得快感的一种方式。因



此，夫妇在做爱时，不要装得一本正经的样子，也不要好像是“例行公事”，采取无可奈何的应付姿态，更不能彼此企求太高，否则的话，就不能享受到性生活的甜美。

性学专家指出：“夫妻间的性生活不能像体育比赛那样，只对最后的结果感兴趣，不然的话，就会造成夫妇间做爱过程的紧张，反而达不到性高潮。”

3. 让想像力帮助你得到新的乐趣

想像力是帮助你提高性欲的最好办法。它会使你的性生活充满刺激和变化无穷。性生活时有一个舒畅的感情和丰富的想像，对体验性高潮尤为重要。

4. 自我表露

对身体状况的表露，如了解双方性器官的解剖及生理，知道其敏感部位及获得性快感的技巧，这种表露应从新婚之夜开始；还有一种交流性的表露，如以语言或非语言的方式表达性快感，或希望做何种方式爱抚，希望采用何种体位，在什么时间与环境下做爱等，这样气氛活跃而不老一套的性活动方式，对提高双方性生活的兴趣尤为重要。

5. 事前的逗引

男子很少在事前逗引他的配偶，而女性却喜欢男性的爱抚和逗引。因为逗引不仅可以激起女性的性欲，更重要的是性心理上的满足。因此，丈夫应在性生活前与妻子谈话，女性惯以通过各种想法、形象和幻想产生刺激，性交过程中，女方喜欢听到对方的感受。

6. 性生活的主动

当女方有性要求时，不要装出一种道貌岸然的样子。弗劳尔曾说过“我希望每位女性都明白，大多数男性的性要求是女性的爱唤起的。”许多女性由于担心丈夫不接受，而对主动提出性要求犹豫再三，这就影响了夫妻的正常性生活，其恶果可能会导致



女性的性冷淡。

7. 不要把性生活当作任务

不重视性生活，是许多无满意性生活可言的夫妇的通病。有些夫妇把性生活看成是结束一天生活的任务，曾经一度是两性结合的巨大动力之一的性生活，现在却被忽视为一种义务。

然而，问题并没有那么简单。性生活远比许多人所能意识到的要重要得多。有些曾对性生活失去兴趣的人说：“我现在才明白，不幸的性生活令人烦恼，它不仅影响到婚姻的许多方面，而且还毫无觉察地扮演了破坏家庭的角色。”

8. 要注意做爱的氛围

做爱时的氛围对做爱有很大的影响，许多夫妇或许有过这样的体验：家中发生了什么高兴的事或是由于某种原因感到配偶特别可爱，往往易于产生性要求。因而，夫妻在就寝前不要讨论类似家庭开支紧、孩子闯祸以及其他不愉快的事情，否则就要失败。

或许你明白：当身体健康时，环境安静时，气温温暖时，性生活易和谐。如果身体有什么不适或环境嘈杂时，天气太冷或太热时，就会破坏性生活的情绪，造成性生活的不和谐。

三、夫妻要防止性伤害

爱情和性爱有不可分离的关系，恋爱是性心理发展的必然结果。但这不是说爱情等于性爱，或双方的相互吸引等于性的科学知识，特别要注意在性生活中互相关心、互相体贴、互相爱护和互相尊重。作为丈夫更应该尊重妻子的性意愿、性人格和性权利，只有这样，才能有成功而满意的性生活，并使之成为夫妻生活中一条强有力的感情纽带，使爱情之花开得更加绚丽多彩。

1. 尊重妻子的人格

有的人在性生活中，以不断寻求新奇感的错误性心理，企图



以此获得更大的性刺激，使性生活得以延续。他们以近乎荒唐的性行为方式，不讲时间，不讲场合，厨房、厕所、甚至客厅都可能成为他们做爱的场所。

更有甚者，他们看了书刊中有关性的描写和黄色录相以后，把妻子视为试验品，强迫妻子按照所见到的性行为方式，寻找快乐，这种人不懂得什么是爱情，他们的恋爱婚姻动机是属于生理动机，完全是为满足性欲而结婚，常常是逢场作戏，以玩弄女性为目的。

他们根本不把妻子当成终身伴侣，而是看成发泄性欲和生儿育女的工具，既是工具，当然就无什么人格而言，更谈不上尊重。这种家庭常发生冲突和分歧，容易破裂。

2. 尊重妻子的性意愿

男性和女性之间的性心理反应有着不同的特点。一般地说，男性比较容易被视觉刺激引起性兴奋，其性兴奋产生较快，持续时间较短；女性易被触觉刺激引起性兴奋，其性兴奋产生较缓慢，持续时间较长。

有的丈夫忽视了这一特点，当他的性欲强烈时，往往只顾自己，不管妻子身体是否舒适，有没有情绪，愿不愿意，强行要求妻子做爱，使妻子感到性恐惧，害怕夜晚的降临，造成性冷淡，把与丈夫做爱看成是任务。这样的丈夫可以说是性无知者，他们不懂得性生活是一种需要双方自主地、相互满足的相关行为，它要求夫妻双方全身心地投入，默契的配合，才能取得满意的效果。相互的爱抚，情意绵绵，都能促进性高潮的出现，真正得到性满足。

因此，必须尊重妻子的性意愿，以求得妻子的配合。任何形式的强制命令，都会伤害妻子的感情，也无法激起心灵的感应，达到高度的情感兴奋点。那些把妻子只是当作泄欲工具的人，他自己也得不到最大的满足。即使如愿以偿，性欲得到了发泄，而



对方冷若冰霜，这还有什么性快感而言。

3. 尊重妻子的性权利

从性心理的角度看，男人和女人只是性别上的差异，女人也是人，也有七情六欲，都有性的要求和欲望。几乎所有性成熟的女子都有性欲和快感，只不过有的人比较外露，有的人则在潜意识中，作为丈夫应该尊重妻子的这一性的权利。

但是，有的人由于受到几千年封建社会形成的传统文化的影响，把妻子看成只能被动的性的工具。在他们的观念中，女人只能顺从，受丈夫的支配。在性生活中，他不许妻子有任何主动的表示，倘若妻子在性生活中表现得比较热切，他即认为是妻子的“不洁”，完全剥夺了妻子的性的权利。这样的丈夫与前两种丈夫一样，都是对妻子的性伤害。

因此，尊重妻子的性权利，是每一个丈夫所应具备的。要知道，在夫妻的性生活中，妻子也是拥有自己要得到的，他们同男人一样，有欲望，有高潮。由于性的冲动受到情绪和月经周期的影响，做妻子的在什么时候、什么场合、以什么样的形式与丈夫做爱，她也有一半的决定权。夫妻间的性生活，只有得到双方的认可，融为一体，才能使性生活达到和谐的境地。要知道，妻子在性生活中既然表示了主动和热情，这也是对丈夫爱情的传递，这种感情是非常值得珍爱的，作为丈夫，应该尊重妻子的感情，尊重妻子的性的权利。

4. 谨防第三者插足

人们都希望自己的家庭永远沐浴在互爱的春风中，但由于各种原因，现在第三者插足的现象日益增多，成为一个严重的社会问题。

所谓第三者，是指那些明知道自己对方已是有夫之妇或有妇之夫，而自己却偏偏向对方求爱的人。“第三者”的行为是一种破坏他人幸福、破坏他人家庭生活的卑鄙行为，是违背社会道德



的。它使原来和睦美满的家庭造成了威胁，使夫妻感情恶化，家庭破裂，有切肤之痛，利害攸关，不能等闲视之。

家庭中出现“第三者”，当然是件令人不愉快的事情。但是，既然事实已经如此，就要采取正确的态度和方法。以下几点可供借鉴和参考：

①态度要冷静。第三者的介入，当然令人恼火。但这并不能解决问题。如果感情冲动盛怒之下，作出不理智的举动，不仅于事无补，有时还会适得其反，使对方破罐子摔掉，更加倒向第三者一边，扩大了爱情的裂痕。

应该对其错误行为进行严肃的批评，耐心诱导，要晓之以理、动之以情，应该持与人为善、和好为上的态度。或者是采取先退几步，用沉默来回敬沉默的办法，对配偶的不忠，不抱敌意和侵犯性，这种做法的作用在于促使他（她）从陷阱中走出来，重新回到自己的怀抱。

②要冷静的反思。当发现家庭中有第三者插足时，要冷静下来，好好地回顾一下，你们的婚姻基础是什么，是否牢固，是否有过真正的爱情。对方的感情转移，是因为一时冲动、迷失，还是自己的过失，比如自己对配偶关心不够，性格粗暴，性生活不和谐等所造成，或者是属于配偶的水性杨花、道德败坏。由此可以衡量出有无挽回的可能和余地，以便作出相应的对策。

一般来讲，婚姻中的遗憾，双方都有责任。有时自己对家庭不负责任的态度和不良的作风习气，造成夫妻关系中感情上的空缺，才使第三者有可乘之机，把配偶推到别人的怀抱。

瑞典学者爱伦凯在《恋爱与婚姻》一书中写道：“当两人完全为一体的时候，决无第三人插入之余地。反之，若结婚之后，两人并没有真正合为一体，那么，迟早会有第三人进来。”

他的话是很有道理的，婚姻的裂缝往往发生在灵或性方面得不到满足时，便为第三者的插足提供了可能。因此，新婚夫妻要



对这个问题有足够的重视，珍视夫妻感情，不断强化夫妻感情，不断浇灌爱情之花，只有这样，才能筑起抵御第三者的壁垒。

③要紧急刹车，控制自己。作为第三者又该怎样办呢？这就要视不同原因分别对待。假如你是因旧情难忘而充当了第三者，那就应该毅然斩断情丝。要知道，爱情是专一的、排他的，一个人的爱情是不可能分给两个人的。既然你和他已经建立了家庭，就有责任维护这个家庭的和睦，旧情不忘，就是对爱情的背叛，对原有的也是一种不负责任的态度，是感情的玩弄，也会妨碍旧恋人家庭的正常生活，以致给双方带来不幸。

如果你是在社交中，与异性接触较多，过往甚密，以致感情冲动而充当了第三者，就应该果断地中止这种关系，来个急刹车。要坚决抑制正在萌芽的不健康感情，要善于克制自己、约束自己，用理智的闸门控制感情的泛滥。

人们常说，不要作百分之百，这就是分寸问题。志趣相同的异性交往保持一定的距离，接触方式和行为要有一定的分寸。如果你与配偶的结合是某种特定环境、不可抗拒的因素所造成，根本无爱情基础，或者你们夫妻确实经过双方努力而无法调适和维持，可以采取正当途径，正确的方法，协商解除婚约，另外寻找称心的伴侣。但在此之前，决不可以采用介入另一个家庭的方法，去夺他人之所爱。

四、怎样处理姻亲关系

姻亲矛盾几乎是普天之下的共同问题。它从夫妻结婚就萌芽，几乎贯穿婚姻生活的整个生命周期。尤其是现代人的寿命大大延长，老一辈与下一代的生活长期交叠，这是一个必须认真面对的事实。

夫妻结婚之后，有条件的可能搬到自己的单独住所。但鉴于我国的住房状况和养老传统，部分夫妻还将暂时或长期与一方父



母同住；今后的独生子女，照料双亲的任务更为繁重。即使不住在一起，姻亲之间的往来也是少不了的。因此，如何处理姻亲关系，是夫妻自始至终都不可忽视的一大难题。现实生活中，不乏由于姻亲问题而引起婚姻危机的事例。

首先要明白，结婚不仅仅是两人之间的结合，而且使两个原本互不相干的家庭建立了特殊关系。男女双方分别作为女婿或儿媳加入到对方的家庭交往之中，难免有些矛盾。这种矛盾首先来自血缘认同的排他性。我国有着高度重视血缘关系的社会文化传统，长期封闭的小农经济，使这种传统得以根深蒂固，个人深深地植根于血亲网络之中，迄今仍是众人生活中的事实。这种亲属网络有着特殊的社会功能，如提供必要的物质帮助和心理支持，协助照料孩子和老人，满足感情上的需求等等。这些功能往往是其他社会组织和朋友、同事关系都不可取代的。当然，不同血缘亲属之间的亲密程度有差别，这要看血缘关系的层次、住地相距的远近和彼此交往频繁程度怎样等等情况。一般说来，祖父母与孙子女辈关系最亲近，而姑叔与侄儿女关系则较远；并且，通常是母系的血亲之间较父系血亲之间关系更近。当然，父母与子女的直系血亲关系总是最亲密的，他们之间的感情不大受居住地距离的影响，甚至越难见面越是互相惦念。兄弟姐妹和其他旁系亲属之间的往来和相互帮助，在父母权威较强、家庭的传统气氛较浓厚的情况下比较频繁，但在现代化生活中有日渐淡化的趋势。血缘关系在一个人离婚、丧偶或遇到其他意外灾难和疾病时，往往起着至关重要的作用；除了具体的物质支援外，感情上的补偿和支持是最重要的。由于血缘亲情关系的天然性和密切性，一般说来不会在血亲之间产生大的利害冲突。因此，小两口结婚之后，每一方与自家的血缘亲属之间不会有突然的矛盾。这是认识血亲与姻亲差异的前提。

其次，要了解姻亲矛盾产生的文化心理因素。小两口结婚



后，突然面对一群姻亲，如何与他们打交道，甚至怎样称呼他们，都成了婚前不曾考虑的新问题。要把过去称“伯父伯母”改称“爸爸妈妈”，实在得下一番决心。许多结了婚的夫妻，长期不能在称呼上改口，弄得老人不高兴，从而影响到家庭气氛，这是常见的情形。人们对姻亲关系，还有许多旧的习见。首先是防范心理，使人们一开始就把姻亲视为潜在的对手，而不是亲密的朋友；其次是利害考虑，总觉得姻亲从物质到精神都在争夺配偶一方，侵犯小两口的利益；此外，有些人轻视姻亲关系，常说：“我嫁给他，又不是嫁给他全家”之类的话，以为可以把配偶与其家人分割开来。民间还流传着许多关于婆媳关系及翁婿关系的荒唐故事，无形中形成了某些偏见。所有这些，都是姻亲关系不易处理好的原因。

婆媳关系是最难处理的一种姻亲关系。姻亲矛盾最明显地发生在女人之间，婆媳、姑嫂、妯娌关系中的是非最多。这大概首先为传统的男女分工，使男人历来比女人有较大的活动范围及自由天地。丈夫是家庭的供养者，其地位是女人无法竞争的，他在社会上从事的职业也令妻子望尘莫及。而妻子在家庭这个狭小的天地里，却是个小小的“权威”：锅碗瓢盆归她掌管，盐油柴米归她料理，家里的区区小事自然她说了算。儿子尚未娶妻时，母亲是家里惟一的“权力中心”；一旦儿媳进了门，家里便有了两个“贤妻良母”，她们无形中处于竞争态势。婆婆感到“大权旁落”，心理免不了别扭、矛盾。她要求儿媳勤快、能干，侍候家人，但又怕儿媳取代自己的权力中心位置，于是就表现出“横挑鼻子竖挑眼”，让儿媳处于“君家妇难为”的窘境。婆婆自己可能曾有过“多年媳妇熬成婆”的经历，对如何“训练”儿媳早有了一套想法，其实是一种“补偿”心理。虽然今天的婆婆一代已“开化”多了，有的在事业上亦是能手，但由于传统的女性心理仍多少有些残留，婆媳之间在家庭琐事上的矛盾是难以完全避免



的。尤其是那些老少两代不得不住在一起或需要祖父母照料孙子女的家庭，婆媳之间的“摩擦”更为常见。

婆媳冲突具有普遍性，可能还有如下几方面的原因。一是所谓“恋母”（恋子）情结，即母子之间有一种难以名状的眷恋之情，一般不会由于儿子娶妻而使母子关系自动疏离。尤其是守寡的婆婆，失去了丈夫的情感支柱后，儿子成了她惟一的精神寄托和安慰的源泉；如果是独生儿子，这种情感负担就更重了。民间传说着不少关于母子之情的“孝道”故事，也有些流言讥讽寡妇婆婆对儿子儿媳的亲昵关系乃至性生活怀有嫉妒心理。极端的情况是婆婆限制儿子儿媳同房或强求儿子留在母亲身边过夜，这自然会引起儿媳的不满和小两口的矛盾。二是血缘关系与姻缘关系的差异。儿子是“母亲身上掉下来的肉”，并由母亲一手抚养成人，这种血缘亲情的深厚，是任何其他关系无法比拟的。而婆婆与儿媳之间，则是由于儿子成婚，使两个陌生的女人相识，她们之间不曾有过甘苦共尝、相依为命的亲密感情，自然比血缘关系疏远多了。母亲对儿女与对儿媳、女婿的不同态度和行为，大多与“血缘认同”有关：对亲生儿女，完全是发自内心的爱怜与关怀；对儿媳和女婿，则多半出自对“外人”的礼貌与客气，因而“一碗水端不平”的现象是极为常见的。三是母亲在儿子身上寻求回报的心理。母亲，尤其是那些传统的贤妻良母，把自己半辈子的心血投入到儿女身上，虽对女儿嫁人有所准备，但对儿子娶妻却大感“失落”。如今，由于住房的限制和两代人生活方式的差距，小两口独立门户在城乡都是普遍现象。作为母亲，难免对儿子随儿媳去过日子在心理上难以承受，好像儿媳“夺走”了她的亲生骨肉似的。在无可奈何之下，母亲总期待儿子作出“补偿”或“回报”，既有感情上的，也有经济上的。常见的情形是：母亲希望儿子多回来几趟，最好是儿媳别跟着，以便母子单独叙谈，享受血缘亲情的温暖；母亲乐于接受儿子经济上的给予，哪



怕她自己很富裕，也心安理得地享受儿子的“孝心”。有时母亲把儿子的经济支援，悄然转给女儿，也不愿让儿媳占这份“便宜”。细究起来，这是一种微妙而复杂的心理现象，很难断言其中的是非曲直。此外，母亲对儿子还有一种不愿放弃的“责任感”，使她自觉或不自觉地干预着儿子婚后的事务。也许儿子对此习以为常，但儿媳却嫌婆婆“事儿妈”，妨碍了小两口的自由，从而在内心感到厌烦或不满。

总之，婆媳关系难处，已是众所周知的现象。对此早有心理准备的夫妻，可能应付得好些。当然，随着时代的进步，妇女受教育水平和社会参与程度提高，传统的“事儿妈”型婆婆会减少；家庭关系民主化的趋势，也将改变传统婆媳关系中的消极因素。不过，随着独生子女一代长大成人，今后一对小夫妻要独自承受双方父母乃至祖父母的感情压力。那时，姻亲关系，尤其是婆媳关系，又将面临一种什么样的局面呢？这是社会学者和人口学者们正在探究的一个有趣课题。

一般说来，充分的了解、沟通、理解、宽容，是处理好姻亲关系的基本原则。

现在，有些青年男女，在恋爱过程中很少与双方的家人接触，以致结婚之后才发现不能适应对方的家庭关系。其实婚前对配偶的家人，特别是对他（她）的父母的经常接触和充分了解，应是婚姻准备的不可缺少的一环。了解对方与其父母及兄弟姐妹之间的关系，为人处世的方法及生活习惯等等，不仅有助于进一步了解配偶本身，而且可以预测今后的姻亲关系。最好的办法是恋爱期间不必预先告知要到对方家里串门儿，这样可以了解到他们日常生活中的真实情况；如果仅仅偶尔约好去“做客”，就只能观察到一些经过掩饰的表面现象。有些妻子，结婚之后与丈夫闹矛盾，动辄就嚷嚷：“瞧瞧你们家那个德行”！这话很让丈夫伤心。为什么你不早些了解他家的“德性”呢？其实，一个家庭的



“德性”是早就形成的，任何有能耐的儿媳或女婿都无法使之改变。如果能及早了解清楚，便有利于做好适应的准备，或者在婚前交往中就要有容忍和妥协的“实习”。

其次，姻亲之间要去除偏见。社会上那些关于婆媳、姑嫂、妯娌关系的传闻，反映了旧习惯势力的残余和小市民的庸俗心态。今天的姻亲，尤其是青年人，应摒弃不合时宜的偏见，以新的、积极的态度去对待配偶的父母及亲属，力求建立一种友好、民主、平等和相互尊重的新型关系。

此外，夫妻结婚后，双方都不要以一种独占和自私心理促使配偶疏远其父母和家里的其他亲人。须知，二三十年的亲情关系，绝不可能因另一个人的出现而割舍；父母关心子女婚后的生活，希望看到他（她）健康、幸福，这是人之常情。父母把一生中许多精力和时间奉献于子女，他们希望子女在成家立业后心中不忘父母的养育之恩，甚至还能有所报答，这也是天经地义的事。无论儿媳还是女婿，而且在某些时候和某些场合，还必须做出让步或牺牲，特别是当对方父母患病或遭遇不幸时，更要倍加体贴和关心。

在婆媳关系或翁婿关系出现矛盾冲突时，晚辈的忍让应是无条件的。家庭琐事，没什么原则问题，晚辈吃点亏、受点委屈，也是不值得计较的。与老人针锋相对、寸步不让，不符合我国尊敬老人的文明传统，也不可能真正解决问题。

当然，在解决姻亲矛盾中，血亲一方扮演什么角色是至关重要的。俗话说：“会做丈夫的两头瞒，不会做丈夫的两头传”，即丈夫在婆媳之间应起调节、缓冲的作用，尽量“和稀泥”，在母亲面前多表明妻子对婆婆的孝顺周到，在妻子面前则要多转达婆婆对儿媳的好心善意。作为妻子，在丈夫与岳父母的关系中也应扮演这样的角色。否则就可能因血缘关系之故而偏袒一方，加剧姻亲矛盾，最终也会危及到夫妻关系。由于现代老人大多能健康



长寿，两代人要共处或交往许多年，因此处理好姻亲关系对夫妻生活具有“长治久安”的意义。事实上，由于一开始没能处理好婆媳等姻亲关系，致使婚姻生命周期的各个阶段都受到这类矛盾困扰的例子，在现实生活中并不鲜见。

综上所述，婚姻在头5年中，要经历最严峻的考验：从“恋人”到“夫妻”和从“夫妻”到“父母”的两次角色转换，加上姻亲关系的调适，这些都需要夫妻有相当良好的心理素质和调适水平。头5年的婚姻生活调适得好，就为整个婚姻大厦打下了坚实的基础；调适不好，就会留下深远的隐患。

五、夫妻角色上的冲突及其表现

在妻子怀孕、生育、哺乳和照料婴幼儿的三、四年时间里，她无怨无悔地奉献牺牲。因为这一时期，由于生理上的原因，丈夫不可能代替妻子的责任，婴幼儿对母亲的需求是绝对的。等到孩子三岁之后，该上幼儿园了，育儿的任务变得复杂起来。尤其是今天的独生子女，不仅需要在养育上狠下功夫，还要父母尽早、尽多地进行“智力投资”，即需要早期教育。此时妻子单方面“承包”养育和教育的任务显然力不胜任了，丈夫的参与必不可少。但有些丈夫并无此心理准备，或者没有及早学习照料、培养孩子的本领；妻子对丈夫的被动、“笨拙”或怠惰感到不满，常常成为引起夫妻争吵的原因。

另一方面，妻子在头几年的养儿育女中竭尽全力，不得不放弃一些事业上的追求，与朋友的交往以及个人的兴趣爱好多半也被迫中断；待到孩子稍大，就产生了强烈的“解脱”和“补偿”心理。她需要时间和精力去追回失落的世界，弥补与丈夫在事业和精神上的差距，自然就期待丈夫多为她分担一些操劳，体谅她的心理，助她一臂之力。可是，要让丈夫在事业攀升或价值实现的阶梯上稍事停留或缓步，也实在不是容易做到的事。有时，即



使丈夫主观上愿意退下来“成全”妻子，客观环境也不允许他懈怠家庭之外的各种人和事。其结果，仍旧是“男主外，女主内”的局面得以延续。妻子勉为其难地应付着里里外外的事情，心理的疲劳感、厌倦感和不满、怨恨等等情绪悄然而生。这，又是产生夫妻之间的误解、争吵、乃至危机的原由。

再说，妻子在生育和哺乳期间，单位领导和同事多少对她还有所照顾，她在工作上的松劲成为可以理解的事。但是当孩子入托，她重新上班之后，工作对她就毫不留情了。尤其是在今天的市场经济条件下，到处讲求效益和竞争，“一个萝卜一个坑”，满负荷和超负荷工作，使妇女受特殊照顾的历史暂告一段落了。如果丈夫不在家里助妻子一臂之力，她就得一天上“两个班”，久而久之，不被累垮，精力也会被耗尽。可是，如今丈夫多半也得在工作中超负荷运转；男人在市场竞争中面临空前的压力，使他们难有喘息之机。所以，今天的“双职工”夫妻，比前些年“社会主义大锅饭”的受益者们辛苦多了。夫妻双方都希望在紧张劳累一天之后，能到家里得到充分的休息。可是，谁来为他们提供所需要的家庭服务呢？请保姆或由老人侍候，毕竟只是少数幸运者的奢侈之举。于是，我们常常见到夫妻在工作单位疲于奔命，回到家又“马不停蹄”，劳累紧张之余，动辄无名火起，争吵起来各不相让——的确，各有各的理由呢。

当然，夫妻各自在事业上的角色负担，又是同他们的工作性质和职位高低分不开的。一般说来，专业技术工作者、研究人员、企业家、医生、教育工作者及其他各类高级脑力劳动者，往往需要全力以赴搞事业，甚至要搭上业余时间和节假日。因此，这类人的职业角色比较容易同家庭角色发生矛盾。首先是他们在家庭之外的活动时间长，消耗的精力多，人际交往又较广泛，这就同要求亲昵性与排他性的家庭角色相冲突；其次，层次较高，职业劳动较复杂的人，其思想追求与行为方式往往取决于社会对他的



期待；可是这种期待与家庭的期待并不总是一致的。例如，过多的进取心和竞争力在婚姻中有时会起反作用，这明显表现在丈夫大多不愿妻子“雄心勃勃”，而希望她在事业上适可而止，甚至退却牺牲。如果双方婚前就已形成了这种“男主女从”的角色认同，那倒无妨；但如果双方都是旗鼓相当、势均力敌的“事业型”人物，竞争中互不相让，那么角色冲突就几乎是必然的了。

在一般城市劳动者中，普遍存在着工作世界与家庭世界的分隔带来的角色失调现象。绝大多数夫妻不在一个地方上班，每天工作时间加上路途往返、加班加点等等，回家共度闲暇的时辰不多。有的职业要求三班轮换，一方上夜班时，夫妻几乎天天见不到面；由于供电和交通等原因，有些大城市还不得不实行休息日按地区轮换，这对夫妻经常的接触交流、感情与心理沟通无疑又是一大障碍，因为分别在两个地区上班的夫妻总赶不上一道休息。由此可见，现代城市夫妻在家庭内和家庭外的角色实在很不容易协调。

在讲求效益的市场机制下，人们又常会产生紧张、挫折、疲劳的心理，这使他们容易把不良的情绪带回家来宣泄，严重影响到夫妻生活的心气。如果现代夫妻不理解婚姻作为“情感补偿基地”和“心理急救站”的功能，不注意工作世界与家庭世界的协调与沟通，就可能在把外面的不良情绪带回家来进行“转移性宣泄”时形成种种误解，甚至给婚姻带来危机。

此外，有些职业，如作家、演员、记者、艺术家、商人等等，其工作时间无规律，或常常出差在外；他们的社会交往宽，接触异性的机会多，因而婚外的情趣容易超过配偶的吸引力。这些人的角色，同他们作为丈夫、妻子或父母的角色有时很难协调。夫妻经常的分离和无规律的作息时间，对夫妻的感情交流和性生活的满足都可能带来妨害。“第三者”、“婚外恋”之类的事，恰恰最容易发生在从事这类职业的人中间，也是不足为奇的。尤



其是那些意志薄弱、道德修养不够或婚姻基础不牢的人，在这样的职业圈内更容易出问题。

第二节 新婚家庭的理财之道

一、及早规划未来

就像旅游前要对目的地、交通工具、开销、行程做番考虑一样，新婚夫妇应及早对家庭理财做出规划。

1. 制定可行的理财目标

先坦诚地告诉对方自己的价值观和金钱目标，再对目标进行比较，排出优先顺序，然后结合现状定出有关计划。计划中的理财目标应该是切实可行的，一般分成三阶段：短期（少于3年）、中期（3~10年）、长期（10年以上），分阶段的好处是使事情更直观，具体地讲，“在未来三年内买车”比“我们要买车”就要详细得多。

另外，对目标分成长短，不是因为“谁比谁重要”，而是长期目标诸如买房等需要的开销较大。

2. 尊重彼此的金钱观念

每个人的生长背景不同，在花钱上，有人大手大脚，有人非常节俭，这些习惯婚前就应有一定的了解。一起生活后，应尊重对方的金钱观念，“花钱王”“吝啬鬼”一类的话语不能轻易出口，要循序渐进地改造和适应。可根据两个人的个性分配各自承担的理财责任。对于金额较大的财务收支，未雨绸缪，及时讨论协商。

3. 保持理智的消费观

避免冲动或受亲朋好友的影响购买不必要的东西。一方遇到对方提出不必要的购物提议或要求时，不妨坦诚或自然拒绝。对



一些非常性支出，如娱乐费用、娱乐设备等，尝试着摸索出一套适合自家的开支规律。

二、家庭财务机制由双方协商决定

收入如何分配是多数新婚夫妇都会遇到的问题，相对来讲“一份收入两人花销”的处理比“两份收入合作一处”简单一些。现代社会，双薪家庭居多，对于双薪家庭，有几种方式可作参考。

1. 全部汇集型

夫妻将双方所有收入汇集，用以支付家庭和个人开销。这么做的好处是不论收入高低，一律平等；缺点是夫妻容易因支出意见不一致造成不满或争论。

2. 平均分担型

夫妻双方从收入中提出等额的钱存入联合账户，支付日常生活支出及各项费用，剩下收入自行决定使用。这么做的好处是夫妻共同为家庭负担生活支出外，还有自己可以完全支配的部分；缺点是当其中一方收入高出另一方时，收入较少的一方可能会为可支配的收入较少而产生不满。

3. 比率分担型

夫妻双方按收入比例负担生活基金（如果丈夫收入占家庭收入的60%，则提供其收入的六成），其他部分各人自由支配。这个做法的好处是基于各人的收入能力来分担家庭；缺点是一方可能会因长期“重负”感到不满。

收入的分配方式根据各人性格、家庭情况的不同而不同。随着收入增加，可考虑开设三个账户的方式，夫妻在拥有共同家庭基金的同时，保有各自的零用钱和可支配空间。



三、储蓄常识

储蓄是新婚家庭理财的重要手段之一，下面简介一下储蓄常识。

1. 储蓄的特点

风险小、方式期限灵活多样、简单方便、收益相对较低。正是储蓄的这些特点，决定了储蓄是最普通和最常用的理财手段。

2. 储蓄的种类

人民币储蓄按存款期限不同通常分为活期储蓄和定期储蓄两大类，定期储蓄可分为以下几种类型：整存整取、零存整取、整存零取、存本取息、定活两便和通知存款。

3. 一些较不熟悉的储蓄品种特点

零存整取：约定存期、每月按固定金额存款一次，中途如有漏存、可在次月补齐；存本取息：约定存期、整笔存入，分次取息，到期一次支取本金；定活两便：存期不定，可随时支取，利率随存期长短而变动，介于活期和定期之间；通知存款：存期不定，支取时事先通知银行，起存金额为一千元，可分一次或多次支取，利率按支取日挂牌同期限的利率档次打六折计息。

4. 储蓄期限的计算

①支取当日不算利息，即“算头不算尾”。如：4月2日存入，5月5日支取，存期从4月2日算起，支取日5月5日不算，存期为34天。

②存期为整年或整月的算法。如：7月31日存入，存期4个月，应该11月31日到期，由于11月没有31日，所以到期日为11月30日。

③天数计算：所有情况均按照每月30天，每年360天计算。

④到期日逢银行休息日，可在休假日前一天取款，仍然按到期日计息。



5. 储蓄利息的计算

①利率调整时的利息计算：活期储蓄以支取日利率计息，与存入日利率无关，利息 = 存期内天数 × 支取日利率；定期储蓄以开户日利率计算，不分段计息。

②提前支取和超期的利息计算：定期储蓄提前支取的部分按活期储蓄计算，未提前支取的部分，仍按照原来的利率计算。

③定期储蓄逾期未支取的，按照支取日的活期储蓄利率和相应的天数计算。

④定期储蓄中已约定到期自动转存的，原则上以原定存期转存一次，第一期利息加入本金，转存利息按转存当日银行利率计算。

⑤定活两便计息。不满3个月，按活期利息；满3个月不满半年，按支取日3个月定期利率打六折计算；半年以上不满一年，按支取日6个月定期利率打六折计算；存期1年以上（含1年），按支取日1年定期利率打六折计算。

6. 利息税的计算

利息税税率为20%，利息税额 = 利息税所得 × 税率。储蓄机构在支付利息或自动转存时，将代交税款，并在利息结付单上注明。

四、家庭投资理财

家庭投资理财，通俗的说法就是将眼前多余的钱以各种方式积累起来，以备将来之用。比如：工薪阶层每月把工资自动转存到存折上，让其在银行生息，这一行动便是一种投资理财。

从经济统计的角度上讲，不管是有意识的或无意识的，用于非消费用途的钱就是投资。当然，把钱放到银行，让其自动生息，这种理财方式在投资渠道逐渐拓宽的今天，便显得极为消极和被动；只有积极主动和合理的理财，才能达到获取较大的投资



收益、提高家庭和个人生活质量的目的。

然而，没有合理科学的理财方案，也难使计划落到实处。科学合理的投资理财前提必须具备两个条件：一是明确理财收益目标，并了解这些目标对于每个家庭的重要性或迫切程度；二是对现有的资本金作计划投入，使目标的实现更具可操作性和现实性。

在此，为新婚家庭提供了几种投资理财范例。

1. 必须实现的投资理财计划

①教育。国家发展情况表明，学校教育费用是逐年快速增长的，并已日益成为家庭重要的财务负担。根据我国目前的情况，教育体制改革正在进行，公立学校收费的增加和私立学校的逐渐兴起，都意味着孩子的教育费用将大量增加，我们必须为之做好准备。

②住房。住房是每个人和家庭的基本需要。目前，我国的福利分房已结束，未赶上房改末班车的人将意味着自己必须积累一笔数目不小的钱，才能购得一套房子。

③退休。为了在退休后仍能享受到高质量的生活，我们必须为此准备好一笔钱。这种准备什么时候开始都不嫌早，因为当退休以后生活有困难时，我们就再没有机会为自己做准备了。

2. 预防性投资理财计划

这里是指一些不能确定是否需要，但必须为未来目标而做好准备的理财投资计划。例如，为自己或亲人准备一笔可能需要的创业启动资金。在市场经济情况下，工作变动甚至下岗、失业的可能性随时会发生，这时我们很可能要开创自己的事业，这样，一笔适当的启动资金将必不可少。

3. 非迫切性投资理财计划

就是指那些对家庭或个人生活无重大影响，对投资理财活动没有特别限制而制订的。例如出国旅游、购买非必需的奢侈品等，都属非迫切性理财投资类。

明晰了理财投资类型后，还要了解理财工具的特点。根据我



国现有的情况，理财投资工具可归纳为借贷投资理财工具和购买式投资理财工具两大类。将自己的余钱在一定期限内借给他人或机构使用，到期后收回本金和约定的利息，如银行储蓄、国债、企业债券等都属借贷式投资理财。

用自己的余钱购买某种东西，希望这种东西能够给我们带来收入，并且在我们占有它的期间，它自身的价值也会提高，这可称为购买式的投资理财工具。股票、基金、房地产、收藏品等就属此类。

当我们进行借贷式投资时，具有约束力的法律条款将保证我们能够收回本金；当进行购买式投资时，就成为了所有者，我们自身的行为及市场中许多不受人们控制的因素将决定我们的资金能否保值增值。因此，借贷式投资是一种更为安全的理财方式；而利用购买式投资工具是一种更具有风险的理财投资方式。

五、新婚保险知识

风险无处不在，保险能给您安心。人身意外伤害保险使被保险人在遭受意外伤害时，自己可以得到医疗费用的补偿，家庭也不会因收入减少而经济拮据。家庭财产保险可为家庭财产安全提供保障。花点小钱，买个安心，何乐而不为？所以新婚夫妇可适当买些保险。下面介绍一些保险知识。

1. 什么是风险

风险是指在特定的客观情况下，在特定的期间内，某种损失发生的可能性。风险，就宏观整体来讲，具有发生的必然性，而就微观个体来说，具有发生的偶然性，风险就是这种必然性和偶然性的统一体。

风险的组成要素包括风险因素、风险事故和损失。三者缺一不可，相互间关系为：风险因素的产生或增加导致了风险事故的发生，而风险事故的发生引起了损失。



按风险损害的对象分类，风险可划分为财产风险、人身风险和责任风险。

按风险的性质分类，风险可划分为纯粹风险和投机风险。纯粹风险所致结果有两种：损失和无损失；投机风险所致结果有三种：损失、无损失和盈利。

按损失的原因分类，风险可分为自然风险、社会风险、经济风险、政治风险和技术风险。

2. 什么是家庭财产保险

家庭财产保险顾名思义，就是保险公司为家庭财产提供的保障。这主要包括两个方面：

①财产损失方面，它主要承担家庭财产因遭受自然灾害（如台风、暴风、暴雨、洪水等）和意外事故（如火灾、爆炸、空中运行物体坠落等）所造成的损失，有些保险公司的产品还会承担因盗窃、抢劫造成家庭财产损失。

②责任方面，如果家庭财产在使用时不慎给他人带来了人身伤亡或财产损失，家庭财产保险负责您的经济赔偿责任。比如空调不小心掉下来砸到了路人，保险公司就会帮你赔偿他。

随着人们需求的不断增加，保险产品也逐渐完善起来。目前，各家保险公司纷纷开发出了各具特色的家庭财产保险产品，保障面也在向外扩张，仔细对比各款的异同，您一定能找出合适自家实际情况的产品。

3. 为什么需要家庭财产保险

自然灾害和意外事故造成的危险是时刻存在的，一方面，个人和家庭对危险的预测能力是有限的，另一方面，他们对危险造成的损失的抵御能力也是非常薄弱的。可能因为一次危险，导致家破人亡、生活困难。

通过购买家庭财产保险，用少量的支出，可以保障家庭财产在遭受保险责任范围内的危险损害时能够得到及时的经济补偿。



保险将事故对家庭的冲击减少到最低限度，增强家庭防范危险的能力，安定了家庭生活。

4. 什么是医疗保险

医疗保险是指被保险人在保险有效期间，因疾病所导致的各种医疗费用，或因疾病所致残废或死亡，保险公司依照合同的规定给付赔偿的一种保险。

家庭财产保险和医疗保险是新婚夫妇首选。

5. 怎样投保

投保指投保人向保险公司申请保险的过程。投保人填写投保单，写明要购买的保险品种、保险金额、保险期间、保险费及交纳方式、被保险人、收益人等项目。

同时，保险公司一般要求填写有关问卷如健康告知书等，如实告知一些保险公司所关心的重要事项，包括被保险人的健康状况、既往病史、职业及爱好的危险性等，有些保险公司还要求投保人报告财务状况，健康状况，必要时，保险公司还要求被保险人（有时也包括投保人）作体检。具体过程如下：

①确定险种。首先了解需要什么样的保障，能为这样的保障支付多少费用。

②填写投保单。保险公司有专业的代理人员为你服务，所以在家中也可填写。代理人可能会代你填写投保单中某些内容，但投保单上注明需客户签字处，一定是要您自己的手迹。

③预交保费。可用现金或支票等方式支付，但一定不要忘记向代理人及时索要由保险公司盖章的保费暂收收据。

④保险公司有可能要求您体检，或再填写一些客户告知，这时一定要积极配合，做到最大诚实告知。

⑤等候通知。绝大多数情况下，会拿到正式的保单及正式保费收据。这时应注意是否有错；如需加费投保，这时便可决定；如保险公司不能与你签约，要尽快要求代理人一分不少的返还已



预交的保费。

另外，在拿到正式保单前，可随时撤回投保单及已交保费。

6. 索赔、理赔

索赔就是发生保险事故后被保险人向保险公司提出赔偿的行为。

理赔，即处理赔案，是保险公司根据保险合同规定，履行经济补偿义务，对被保险人提出的索赔进行处理的行为。从接到某个保险单项下的损失通知开始，保险公司即开始进行理赔。那么保险事故发生后，怎样才能迅速得到保险公司的理赔呢？

①应当在保险条款或合同规定的期限内向保险公司报案。报案时应尽可能详细地陈述事故的发生经过和所购买的保单登载的险种和保额内容等，并如实地回答保险公司受案人员的询问，让保险公司对您所报的案件情节有尽可能全面、详实的认识和了解。这是迅速理赔的前提。

②要在口头（电话）或传真报案后，亲自到保险公司提出正式的申请，并提供索赔依据和相关的合法有效的证明文件。最好能同时通知执法行政机关到达现场并给出结论性意见，这一点非常重要，直接关系到事故的性质确定，一般保险公司往往非常注重，当然这也是能否得到迅速理赔的一个关键。

为迅速得到保险公司的理赔，还应注意两点：一是及时报案，使保险公司能在第一时间内悉知案情从而加速理赔作业。二是配合调查，许多索赔案件保险公司都要例行调查，而给付申请人及相关人员均应配合调查，尽法定的举证义务。

第三节 新婚生活起居

一、家庭起居小常识

1. 居室空间利用 5 戒



①戒繁杂。尽量简化家具与杂物。家具多而大是造成居室活动空间小的主要原因，一定要根据居室的面积来购置、摆设，切忌贪大、贪多。有些并不需要的、闲置的杂物，尽量处理掉，不使居室显得庞杂而累赘。

②戒摆设无序。居室内，工作、学习、梳妆、缝纫等常用的东西要有秩序地统一放置，随手可取；衣柜、杂品柜、壁橱等较高大的家具，应放在墙边、墙角，戒放在窗边挡住阳光。

③戒居室深色。淡色明快，显得空疏、素雅，因此，居室小的要选用浅色，如墙壁、柜子漆成白色、浅黄色为宜。其他家具也应在色彩上统一于一个色调中，使空间显得大些。

④布置居室戒死角。居室的后门、楼板底下、门扇框上和两扇窗框之间的墙面等死角，都可以利用起来。如做一排吊柜站立在床铺上方，放置被褥及季节性衣服。做个多层的薄架靠墙安放在门后，用铁件固定在墙上，可放置多种瓶瓶罐罐的小物件。这样既利用了死角，又使居室井然有序，给人以整洁的感觉。

⑤小居室的家具戒独立存放。在小居室内，床、桌、椅、柜、箱等都是少不了的，但是要戒独立放置，这样会把室内塞得很满。为了给室内以空间，多采用活动式、折叠式或多用组合式的家具，可相应地减少家具数量，扩大可利用的空间。如折合式的椅子，不用时可收起来；立体的贮藏箱也可当桌子，或加上装饰而成为茶几等。

2. 藤制家具除污

藤编家具日久积垢不仅影响外观，也很不卫生，但不宜用普通洗涤剂刷洗，以免损伤藤条。最好使用盐水擦洗，不仅能够去污，还可使藤条柔软富有弹性。

3. 地毯除汤汁

地毯上不小心滴洒了汤水汁液，千万不能用湿布去擦。要先用洁净的干布或手巾吸干水分，然后在污渍处撒些食盐。待盐面



渗入吸收后，用吸尘器将盐吸走，用刷子整平地毯即可。

4. 清理百叶窗

平时经常用鸡毛掸清扫，隔一段时间用吸尘器（装上毛刷）扫除一次。如果实在太脏，可戴一双旧的线手套蘸水擦试，还可 在手套上滴少许洗涤剂，顺着一个方面逐叶清洗。

5. 地毯受压怎样恢复

羊毛地毯或化纤长毛毯，放置家具部分由于长时间受压会留下痕迹，可用热水浸湿毛巾拧干后压在印痕处，5~10分钟后用梳子和吹风机梳理吹干，便可恢复原状。

6. 地毯保养小技巧

如今随着人们生活水平的提高，越来越多的家庭都进行了装修，在众多的地面装饰材料中，地毯以其雍容华贵、脚感舒适、隔潮抗湿等诸多优点，在人们的装修中得到越来越多的使用。但在人们的使用中，又对地毯的一些缺点感到很头痛，如地毯易脏且不易清洁，不易收藏，易褪色，不抗压易留痕等等。下面介绍几个地毯保养的小窍门。

①地毯的清洗，将一定比例的面粉、精盐和石膏粉，比例为6:1:1，用水和成糊状，加温冷却使之成为干块状，然后压成小块，撒在地毯脏处，再用硬刷使之在地毯上滚动，直至滚成粉状，最后用吸尘器吸净即可。

②巧除地毯焦痕，如果不慎将地毯烧焦，在烧焦较严重时，先将烧焦处尽量用硬毛刷刷掉，然后可将在家具下面的地毯毛刷起来后，用剪刀剪下，再用粘剂把它粘在烧焦处，用相当于书本轻重带平面的东西压在上面，待粘合剂干燥后，粘上的毛牢固了，最后用毛刷轻轻梳理一下便可。

③使地毯恢复如新。地毯用久了颜色就不再鲜艳，要使旧地毯颜色变的鲜艳起来，可在头一天晚上把食盐撒在地毯上，第2天早上用干净的温抹布把盐除去，地毯的鲜艳颜色就会恢复。



④去除地毯上污渍。地毯上动植物油迹，可用棉花蘸纯度较高的汽油擦拭。果汁和啤酒迹，要先用软布蘸洗衣粉溶液擦拭，再用温水加少许食醋溶液擦洗。墨水迹，新迹可在污处撒细盐末，再用温肥皂液刷除。若是陈迹宜用牛奶浸润片刻，再用毛刷蘸牛奶刷拭即可。

7. 怎样除去家具旧漆

将火碱一小块放入搪瓷或陶瓷碗内（注意，切不可使用铝、铜、铁等制品），加入开水使其溶化，戴上橡胶手套，用废布蘸取火碱水将家具遍涂一次，约5分钟后，旧漆即被腐蚀泡起，再用另一块布稍用力擦试，旧漆即除。

8. 漆面上的水印怎样去掉

放有湿茶杯的桌面上会留下水印，要想快速去掉水印，应先在桌面上铺一块干净湿布，然后用熨斗在上面熨，这样便使渗入漆膜的湿气蒸发出来，从而使水印消失。

9. 如何消除家具漆面的烫痕

对木制家具表面留下的烫痕，一般只要及时擦抹就可除去，但若烫痕过深，用碘酒轻轻抹在上面，或者涂以凡士林油，隔日用软布即可擦掉。

10. 苹果核可去油污

厨房里的水池常常有一层油污，碰巧刚吃完苹果就可用果核将油垢擦洗掉，这是因为果核中含有果胶，而果胶则具有去除污渍和油垢的作用。

11. 旧报纸的妙用

许多家庭中都会有积攒下来的旧报纸，旧报纸也有巧妙的实用功能：

①用旧报纸擦拭玻璃。旧报纸非常适合用来擦亮玻璃。擦拭时，请先用湿抹布擦掉玻璃表面的污垢，再将报纸揉成一团，擦拭湿的部分。报纸上的印刷油墨可以让玻璃变得更光亮，同时无



须担心油墨会附着在玻璃上。报纸脏后扔掉，另换一张即可，非常方便。

②用旧报纸清理门窗露水。冬天的早晨，一觉醒来常会发现窗户上结了一层露水。这时，只要把报纸张贴上去，便可清除，因为报纸的吸水性好，可以彻底吸取露水。之后，再将同一张报纸揉一揉，擦拭门窗玻璃，如此一来，既能去除露水又能清理门窗，一举两得。如果结露严重时，可在前一天晚上把报纸张贴在窗户上除湿。

③收存被褥时可夹一层报纸除湿。每逢换季收存被褥时，最好先挑个晴朗的日子把被褥好好晒一晒，去除湿气并掸掉灰尘。收存时可以在被子内侧夹几张报纸，用来吸取残余的湿气，这样就不必担心被褥会受潮发霉了，而且清爽干净。

④用湿报纸除尘。用扫帚扫地时，如果担心灰尘飞扬，不妨把报纸弄湿，撕成碎片后撒在地上。由于湿报纸可以沾附灰尘，这样就能轻松扫净地板。

13. 怎样延长鲜花花期

随着生活水平的提高，人们越来越喜欢用鲜花来点缀自己的生活空间，买来的鲜花总希望它能开得长久一些，有什么好办法呢？

①烧焦法。将花枝末端放在蜡烛或火柴上烧焦，然后用酒精浸泡1分钟，一般可延长花期半月左右。

②击碎法。即把花枝末端击碎3厘米左右，使其扩大吸水面积，以延长花期。

③浸水急救法。如果发现鲜花由于水分不足而花头下垂时，可将花枝末端剪去一段，然后把花枝浸入盛有冷水的容器里，仅让花头露出水面，约一两个小时后，花头就会挺起来。

④药剂保鲜法。在插花水溶液中加入适量的化学保鲜剂，就可抑制花枝凋落，延长鲜花开放时间。如果没有保鲜剂，可用四



千分之一的高锰酸钾溶液防腐，或者配制成三千分之一的阿斯匹林水溶液，也可起到较好的保鲜作用。

另外，为使鲜花保持较长的时间，室内温度不宜过高，防止油烟、灰尘附着，要定时换水，还应将花枝插入水中部分的叶片剪掉，以免叶片腐烂污染花瓶。

14. 装饰房间戒甲醛中毒

随着人们生活水平的提高，不少家庭讲究房间装饰的现代化，使用塑料壁纸、地板革、化纤地毯和油漆装饰房间或漆刷高档家具，但是，要谨防甲醛中毒。

做家具常用的颗粒板、聚合板都是用脲甲醛粘合而成的，一旦遇热、受潮，甲醛就会从中散发出来。塑料壁纸、地板革、化纤地毯、油漆等装饰用品，也会散发出大量的甲醛，污染室内空气，危害人体健康。

如果人体接触高浓度的甲醛气体，轻者会导致支气管炎、咽喉炎、结膜炎等病症，严重的甚至出现胸闷、气喘、呕吐、喉痉、声门水肿、肺水肿等症状。如果长期接触低浓度的甲醛气体，中毒者常表现为慢性中毒症状，如持续性头痛、乏力、失眠、心悸、食欲不振、妇女月经紊乱、新生儿体重下降等。

现代医学研究认为，甲醛是一种致癌物，长期接触还会导致癌症。

预防甲醛污染造成中毒最有效的方法是，装修居室时，最好不要使用有毒材料，室内经常通风换气。

二、家具保养

1. 家具保养的 10 诀

- ①放置时应放平稳，以防损坏榫眼结构。
- ②切勿在阳光下曝晒，以防变形。
- ③不宜放在潮湿不通风的地方，否则易受潮膨胀而变坏。



④大衣柜等家具，柜顶不能压放重物，不然易使门框变形。

⑤胶合板制作的家具，切勿用水冲洗，以防夹板脱胶，一般污迹可用洗涤剂去除，严重的污迹可用“万洁灵”去除。

⑥家具若有裂缝，应用油灰和颜料拌匀后嵌平，以防裂缝延伸、扩大。

⑦家具内放点花椒、樟脑或烟叶，可防老鼠、蛀虫及蟑螂进入。

⑧切忌用碱水和开水洗刷，以防损坏漆面。

⑨家具表面万一沾上碱水或污渍，要及时用水擦净，然后打上光蜡。

⑩最好每隔几年再刷一层凡立水或清漆以保持有光蜡。

2. 沙发的保护

沙发保养不好就会缩短使用寿命。那么，怎样保养沙发呢？

①要保持沙发的经常清洁，沙发布和面料色泽浅的容易弄脏，面子又不能拆下来洗，所以，最好另配沙发布套，并使用沙发巾，这样，布套和沙发巾脏了可以拿下来洗涤。

②要特别注意防潮，以免沙发内部的棕线和棉花霉烂，比较潮湿的地方要用东西将脚垫起来。

③用人造革面子的沙发，要防止小刀和利器划破，否则，难以缝补，影响美观。

④不要让小孩在沙发上蹦跳，以免将固定弹簧磨断，造成弹簧歪倒、断裂，使之损坏。

⑤沙发不宜经常搬动，移动时最好两人抬，如用力硬拖，沙发脚容易损坏。

3. 怎样消毒家具

对需要进行消毒处理的桌、椅、床、柜、盆等家具，其消毒方法如下。

①打开家具的抽屉、柜门，关闭门窗，在住室内采用熏蒸消



毒法和喷雾消毒法进行消毒。

②单独消毒，可用百分之一漂白粉澄清液擦洗或喷洒家具，也可用百分之零点二过氧乙酸溶液擦洗家具，还可用百分之零点五新洁尔灭溶液擦洗家具。

金属或表面油漆家具不能用漂白粉或过氧乙酸溶液进行消毒，以免腐蚀损坏家具，导致家具褪色。

三、厨房用具保养

先进的厨房家具为现代人提供了一个乐于司厨的空间。然而，厨具不能历久常新，正确的使用和保养不仅能延长厨具的使用寿命，而且能享受到优雅舒适的厨房艺术。

1. 使用方面

①不可将高温的炊具或其他高温物品直接放在厨具上，应使用脚架、隔热垫等，以免表面变色或起泡。

②保持厨具清洁，烹饪后应清洁台面，抹干厨具上的水渍等，保持表面清洁干燥，地面积水应及时清除，以免污染柜体。

③要尽量选择国家权威机构鉴定认可产品，注意每一个接口处、台面开孔断面均要进行树脂浸渍和铁胶封边处理，保证产品防水、防火、防潮、防霉变。

2. 保养方面

①勿用尖锐、硬性物品刮试表面，应用湿布擦洗或湿布蘸中性洗涤精或清洁剂处理。

②表面有严重污渍或划伤、烟火烫伤，可用细砂纸（400—500*）轻磨表面，再用清洁布擦洗。

③金属铰链、拉篮等应定期打上润滑油，以保持光亮润滑。

④应定期检查厨房内的燃气炉、热水器、微波炉等电器，上下水接口处是否漏水或浸水，确保厨房干爽和空气流通。

⑤发现质量问题应及时通知厂家进行维修。



正确使用和保养厨房家具，才能摆脱凌乱污糟的烹调环境，达到现代人高品质的要求。

四、珠宝、首饰保养

1. 珠宝护理 10 忌

①忌与化装品放在一起。戒指万一沾上化装品，光泽会减弱；特别是钻石，非常容易沾上油脂类的化妆品，更要严格分开。

②忌戴饰洗衣，洗澡。珍珠怕酸性物质，不能接触洗洁剂。

③忌化学气体和污染环境。例如：所有珠宝都忌硫磺，绿宝石忌杀虫剂和其他喷剂。

④忌戴饰品运动，干粗活。例如，汗水含脂肪酸、尿素等，对珍珠有侵蚀作用，所以有“岭南之珠岭北戴”之说。北方天冷，汗少，宜戴。

⑤忌多件饰品放在一起。例如，硬的钻石会划伤其他宝石，所以，用后各自密藏，分格存放。

⑥黄金忌汞。黄金能与汞混合，产生汞的蒸汽合金——汞气，对金饰品有害。

⑦忌药品。有些药品能对珠宝产生化学反应，使珠宝发生变色变质。

⑧忌水洗。珍珠、土耳其石、猫眼石、珊瑚、琥珀等具有吸水性，如用清水洗可能会导致龟裂。

⑨忌高温。有的宝石不耐高温，或脱水而龟裂，或变色。如猫眼石就怕高温。玉石在 55℃ 以上会熔去表面上的蜡层而失去保护作用，降低蜡的光泽感。

⑩忌剧烈震动。不少镶嵌饰品虽底座设计的很牢靠，但剧烈的震动情非所宜。有的工作是敲敲打打，就要摘下来。只有爱惜首饰它才会永保光辉。



2. 钻石的保养

①钻石是自然界最坚硬的物质，但它有一定的脆性。因此在佩戴钻石饰品时不要与硬物碰撞。钻石饰品存放时不能迭在一起，否则它们之间的摩擦也会划伤钻石表面。

②钻石是自然界中化学性质很稳定的物质，不怕酸碱，但惧高温。因此别将饰品放在高温处，以免钻面失去“光彩”。

③钻石具有亲油的特性，饰品佩戴一定时间后会粘上油污，这时可用棉球蘸上酒精或丙酮清洗，也可放入超声波清洗剂中清洗，但钻石有裂痕时应小心。

3. 有色宝石的保养

①红、蓝宝石：是有色宝石中最易保护的宝石。这两种宝石硬度大，韧性一般，性质稳定，只要不猛烈碰撞和避免高温，就可长期佩戴。

②猫眼石：是硬度及韧性均好的宝石，佩戴过程中一般只需避免高温。

③祖母绿：是性质较脆的宝石，加上天然祖母绿往往会有瑕疵，易破裂，因此要避免强烈挤压和碰撞。

④橄榄石：性质较脆，硬度也较低，因此不能与其他宝石放在一起，以免它们相互摩擦磨花宝石的棱角而使其失去“锐气”。橄榄石怕酸，与酸性物质长期接触会使表面受到腐蚀而减弱光泽。

⑤水晶：应避免与放射物质和热源接触，以免变色。

4. 玉器的保养

玉怕油污，玉是很高雅洁净的，粘上油渍会严重损害玉的娇艳。玉不能与酸碱化学品接触，以免损害其表面。玉的硬度较低，不可与其他宝石混放，伤其表面。

5. 珍珠的保养

珍珠存放过久会自然发生一些“变质”，故应经常佩戴。每



次佩戴后可用清水或温和的淡肥皂水冲洗，不要将珍珠与香水、指甲油等化学物品放在一起。

6. 护理金饰须知

①清洁金饰。用性质温和的肥皂及软毛刷（婴儿牙刷也可）是最简单的方法。忌用含有研磨料的牙膏清洁金器。

水柱也可以代替软毛刷，清洗后的金饰，可以用不脱棉绒线质地的旧毛巾抹干，或放在其上风干。

切忌用含有研磨料的洗粉和清洁剂。金的硬度只有 2.5，用指甲就可刮花，刮花后除了不美观外，更容易藏污垢，也有机会将金磨薄。

市面上的珠宝清洁布都含温和的研磨剂，抹罢金饰要用清水冲走研磨剂，不然，它可能弄到你的皮肤留有黑印。

②不要穿戴金饰到泳池游泳，因为泳池水含氯，会令合金出现坑痕，甚至侵蚀焊合处，分解饰物的薄弱位置，如爪部和扣子等。

③切勿用漂白水洗金饰，它不但可以把金饰“漂白”，这会令之变色分解。

用超声波清洗金器是安全的，但对某些有色宝石则较为冒险。

④避免让金饰承受突如其来的变温，如果你刚做完蒸气浴即用冷水洗澡，佩带在身上的金饰会受不了冷缩热胀的压力而变形，饰物中的宝石更可能会裂开，太热的环境不适合存放金器。在厨房煮食要注意避免热的浓烟损害你的金饰。

⑤避免金饰与化妆品，护肤品接触，含金量较低的饰物，如 10K 的，可能会与这些物质产生化学作用而变色。

到理发店之前，最好除掉你的金器，某些洗发水可能令饰物的 K 金和烧焊接口变成黑色。

⑥有些人每天 24 小时都戴着结婚戒指，以表示不忘记婚姻



的誓言，如果这是习惯的话，应将指环的托头（或正面镶宝石的地方）转入手掌的一边，一般人睡觉时手指都微微弯向掌心，间接保护了掌心的指环托头，我们的被铺及床单等都有尘埃和毛线，在长期的磨擦下，会像研磨剂一样将金属磨擦，尤其会将爪部磨损。

⑦经常穿戴的金饰应每月清洁及检查一次，尤其镶有宝石的饰物，更须定期验查爪端，以防松脱以致失掉宝石，假若用手指甲或牙签在石面上推时觉得在爪中移动，便要拿去修理。适当地爱护金饰，可令它历久常新。

五、服装选购保养小技巧

1. 服装选用 8 戒

人的体形千差万别，这一客观事实一般不能改变。但是，通过服装的修饰，可以使体形美的人锦上添花，使体形不尽人意的可以通过服饰来弥补某些不完美，调整某些不匀称的部位。

①高瘦或高胖的人，戒穿浅色和直条纹衣服，应穿色彩鲜明的上装，再配上一条阔裙，外系一条腰带，可使人“变矮”。浅色印花、格子布也会减低人的高度，横条的衣衫，给人的视觉也是缩短了。

②矮瘦或矮胖的人，戒穿横条、格子布、短服装，更不要把衬衣扎在裤子里，将身段分为两截，更显得矮小。要尽量把裤子做得稍长些，让裤腿遮住脚后跟。色彩淡雅，熨褶平直，站立或行走时挺直腰身，会给人高大的感觉。如果选择直线条的衣裤，加上梳剪高型式的发型，可弥补身材矮的不足。

③脖子短的人戒穿中山服、高领服，应选用无领、敞领、翻领、低领口或 V 字领的上装，使面部和脖子有一体感，给人以纤细的感觉。西服上衣要穿扣少的。如果在发型上再下点工夫，剪成较短的发式，相对地会增长脖子的长度。



④胸部过于丰满的人戒穿贴身的毛织服装和扎腰带，更戒穿高领口、高腰的上衣，裤裙子或在胸围处打碎褶，否则显得胸部肥大。应选用敞领、低领口的上衣，可系一条与上衣同色的细腰带，以掩饰胸部过于丰满的不足。最忌上衣的过分装饰。

⑤腰部粗大的人戒穿窄或紧的紧身服装，更要避免腰围部分突出与显露。应选用有助于掩饰粗腰围的服装款式，如背心、套衫等，在花型上宜选用能造成中腰变小错觉的有曲线的服装。

⑥短腰的人戒穿加腰带或提褶的衣服，否则腰带的宽度占去了腰上不小的面积，会使身躯显得更短。裤子立档不要太长，短腰妇女穿裤子比穿裙子更好些，因为裙子会使躯干显短。

⑦臀部肥大的人戒穿浅色或用带光泽布料做的裤子或裙子，以免使臀部更突出。宜穿浅色的西装裤或西装裙。此外，可以注意在上身加装饰物，尽量把人的视线引向上衣部分。

⑧小腹突出的妇女戒用柔软的布料，可选用直线条并在小腹一带截开的服装。裙腰使用松紧带，可造成腰部蓬松感，用弹性良好的麻质料做衣服更为合适。

2. 不要混用国际通用的几种礼服

我们日常穿着的服装，主要分为便服和礼服两大类。国际间通用的礼服有：

①晨礼服。上装为灰、黑色，后摆为圆尾形，下衣为深灰色地、黑条子裤。系灰领带，穿黑皮鞋，戴黑礼帽等。这种礼服在白天参加典礼、婚礼等场合穿用。

②小礼服。亦称夜礼服或便礼服。为全白色或全黑色西装上衣，衣领镶有缎面，腰间仅一颗纽扣，下衣配有缎条（即镶在裤两边侧缝）或丝裤腰的黑裤。系黑色领结，穿黑皮鞋。穿着这种礼服一般为参加晚上6时以后举行的晚宴、音乐会、剧院演出等活动。

③大礼服。俗称燕尾服，为黑色或深蓝色，前摆齐腰剪平，



后面下摆成燕尾样子，翻领并镶有缎面。下衣为黑色或蓝色配有时带的长裤，在裤的两边侧缝有黑色缎条，系白色领结。配黑色皮鞋、黑丝袜、白色手套。

妇女的礼服也可分为常礼服、小礼服和大礼服等。

常礼服为衣料质地、颜色相同的上衣和裙子，可带帽子和手套。

小礼服是一种长至脚背而不拖地的、露背式单色连衣裙式服装。

大礼服则为一种袒胸露背的、单色拖地或不拖地的连衣裙式服装，并配戴有颜色相同的帽子、长纱手套及各种手饰、耳环、项链等首饰。

3. 不要弄错燕尾服和晨礼服的配套穿用

礼服分为白天与夜间穿用的，又分为正式礼服与非正式礼服两种。正式礼服分为燕尾服（晚礼服）和晨礼服。人们往往弄不清燕尾服和晨礼服怎样配套穿用。

①燕尾服（晚礼服）。上衣一般是用黑色或深蓝色的衣料，领子是半剑领式丝瓜领，前襟和背心一样长，左右各缝3个装饰纽扣，后面下摆成燕尾状，在腰围以下开气，上装小袋里放白麻布或小饰巾，里面穿白色背心、白色硬领衬衫、白色蝴蝶领结；裤子是与上衣同料，下着黑色袜子、黑色皮鞋。

②晨礼服。是白天的正式服装，是参加仪式、结婚典礼或告别仪式时穿的。正式晨礼服的衣料是黑色的毛料，领子是剑领，前面是一个剑领，一个纽扣，从前襟向后人字顺下来，后面与燕尾相同。腰围下开气，内穿白色翼领衬衫或对摺领衬衫，领带是黑白条纹，背心是用布料或法兰绒制作，裤子是用灰色与黑色的条纹料子，袜子和皮鞋都是黑色无花无修饰的。

4. 穿西装不要弄错纽扣的不同扣法

西装的纽扣，除了实用，还是很重要的装饰，其扣法是有讲



究的。

①双排扣。双排扣扣法比较简单，那就是不管在任何场合，一般应把钮扣全部扣上，否则别人会觉得你轻浮不稳重。双排六扣西装上面两粒是样扣。

②单排扣。单排的名堂就多了。以最普通的单排两粒扣来说，第二粒扣叫做样扣，一般只扣第一粒，不扣第二粒。如果两粒钮扣全部扣上，会显得拘谨、不自然。

当然两粒钮扣也可以都不扣，目前国际上较流行这种显示自由、轻便风格的穿法。如果是单排三粒扣，那么第一粒和第三粒是样扣，只能扣中间一粒或都不扣，单排一粒扣则随便你扣或不扣。

5. 忌在灯光下挑选衣料

自然光含有红、橙、黄、绿、青、蓝、紫七种色光。一般电灯光线，只含有红色和较多的黄色光，红黄二色比较鲜明，而绿蓝颜色显得暗淡。灯光下选择衣料，往往给人们造成错觉，常常出现不是心目中的颜色。

故不宜在灯光下挑选衣料。

6. 西服不宜连续穿

现在穿西服的男士们逐渐多了，但有些人像穿中式服装一样，只要西服上了身，一穿就是十天半个月，这是不正确的穿法。因为一套布料贵重、款式入时、穿着合体的西服，如果连续穿着，不仅容易使污物不易去除，还会使衣料本身的回弹力降低而发生变形。

西服也像我们人一样，必须让它得到充分的休息。据专家测定：一套西服连续穿上一星期，就会稍微走样，如不让它休息3个月，就无法恢复原样。

因此，价格较贵的西装，穿时应为精细，最好有两套交替着穿，使衣料本身的回弹力有机会恢复原状，永不变形。回到家里



应将西服换下，衣袋里的东西全部取出来，再挂在衣架上，以使其恢复原状。

7. 洗熨西装领带技巧

由于西装领带面料与衬里用料不同，水洗后很易变皱，同时也易破坏领带表面的光泽，最好采用干洗方法。领带打结的地方易沾污垢，可将其放入盛入汽油的盆里用手揉洗或用毛刷刷洗。其他有污垢的地方，用布蘸汽油擦洗即可，干洗后的领带应用毛巾包起来用力挤压，使毛巾吸去汽油。如果领带沾上了果汁，可用开水将污处洗净或用氨水溶液洗一洗即可去除。沾上咖啡液、茶水或有霉斑时，也可用开水洗泡污处。如沾上了口香糖，应先用小刀轻轻刮去，再用四盐化碳素洗净。熨烫领带时，可用硬纸板剪成领带形或用一张白纸折成领带形，塞入领带里衬部分，再轻轻熨烫，以防将各边烫得太死，失去原有的挺阔感。

8. 洗涤彩条羊毛衫技巧

彩条羊毛衫如果洗涤不当，会引起颜色之间相互沾色，正确的洗涤方法是：先将羊毛衫用清水浸湿，然后浸在30~40℃中性肥皂水中5~10分钟，用手轻轻搓洗，之后用清水漂洗干净，用干毛巾将羊毛衫包起，拧去一部分水，再摊开晾干。晾晒时切忌把羊毛衫吊在网兜里滴水或在太阳下曝晒，以免互相沾色。羊毛衫半干时，最好用300~500瓦的电熨斗，在羊毛衫上盖一块湿布整熨一下，这样穿起来会平整如新。

9. 穿化纤服装戒危害健康

化纤制成的服装有着挺括不皱、结实耐磨、蓬松耐晒、耐腐保温、易洗易干的优点，但不可忽视的是，如果穿着不当，也会对健康有一定的影响。

化纤服装吸湿性能很差，其中丙纶和氯纶在标准状态下吸湿率近于零，晴纶的吸湿性也只有棉的18%，稍好的锦纶吸湿性也不过是棉的40%。穿化纤服装时，汗液无法通过织物排出体



外，随汗液排出的各种物质也会逐渐积聚，刺激皮肤而产生过敏反应。

此外，氯纶织物等还有微量的 α 射线和 β 射线，对人体都有害。特别是利用化纤物制作的内衣、内裤，对人体就更不利。一些妇女长期穿着化纤尼龙内裤（尼龙是锦纶的通称），尿道综合症、皮炎、湿疹等时有发生。

涤纶内衣对健康同样不利，特别是发生烧伤时，若身着涤纶内衣，由于其熔点低，且熔化物易侵入肌体，致使肌体细胞炭化，也会带来抢救的困难。

10. 穿羊毛衫戒过度拉伸

羊毛衫有比较好的回弹性，但如果过度拉伸，也会变得松弛难以恢复原状。

穿羊毛衫时不要硬拉硬套，穿了一段时间后，要让它有足够的时间“休息”消除“疲劳”，以保持原有的弹性。

羊毛衫不宜贴身穿，因为汗渍油脂会吸附在羊毛衫上，引起虫蛀和霉烂。初穿时，羊毛衫上容易起小球，穿久了自然会磨去，千万不要把小球拉掉，否则羊毛纤维会被拉出来。

11. 裁剪服装 7 戒

①戒做小。一般棉布及人造纤维织物，应先下水预缩后再裁剪。未经下水，裁剪时尺寸要适当放大。

②戒搞错反正。衣料一般有正反面区别，裁剪时，画粉要在衣料的反面画，画粉最好用浅色。

③戒上下颠倒。有的衣料，如平绒、银枪呢、灯芯绒等具有顺、倒毛特征，裁剪时上下的方向必须顺排，不能颠倒，否则会出现色光深浅不同的情况。有图案的衣料，要注意图案的倒顺，格料的格子要对准。

④戒主副不分。裁剪时要先裁主件，后裁副件。顺序是：前片、后片、大袖、小袖、领面，最后裁零件。但在画裁时必须照



顾到零件，以免衣料不够。裁剪时，画线一定保持横平竖直。

⑤戒不分经纬。要注意衣料的经纬纱方向，一般服装用经纱做长度，袋盖和领面一般用纬纱，每个部件经纬要用得一致，不能直、横、斜乱用，以免下水后因缩水率不同，造成服装走形。

⑥戒露出拼接痕迹。裁剪时，如衣料不足，某些衣片尺寸不够时，可以拼接，但要用在隐蔽部位。

⑦戒副件做小。裁剪合成纤维、混纺、毛呢料的前胸、领子、贴边、袋口等处，所用的衬布、口袋布和配用的其他辅料，应先下水预缩。

12. 中式旗袍戒配用金属扣

一件衣服上，扣子的质地是否合适，十分重要。如果衣服上的扣子，作为一种特定的服装形式，采用金属扣显得庄严、威武，再加上肩章，你会使人感到一种庄重而又威严的气氛。但是假如在一件旗袍上用金属扣，就会给人一种不协调的、不舒服的感觉，反而显得轻浮、俗气、不伦不类。

可见，扣子的质感在服装的配制上，作用是很大的。

13. 点缀装饰戒太多

点缀装饰在服饰配套上起着画龙点睛的作用。要注意局部和整体的关系，要因人因衣而异。一身“珠光宝气”，粗金链、珍珠链都带在颈上，过分的粉饰、太多的点缀装饰，反而给人以庸俗之感，大有“画虎不成反类犬”之嫌。其实美与美相加，不一定等于美，关键是要安排适当。

14. 素色丝绸和合成纤维织物戒放樟脑丸

樟脑（萘）会损害织物牢度，甚至会把织物溶成小孔。其他质料的衣服也要晒过并凉透后再放樟脑丸，否则，衣物温度过高，会使樟脑丸熔化，损坏衣服。

人工合成的樟脑精，其效果和天然的樟脑一样，但它挥发的气体比重略大于空气，因而，樟脑气体与空气混合后，都沉积在



衣柜的下部，使得虫子有机可乘，驱而不走，灭而不净。

根据樟脑精的性能，家庭在使用时需科学地放置。大衣柜、五斗橱、被橱等较大家具中，樟脑精可用双层纱布包扎后，悬挂在四个顶角处。同时，有缝隙的家具应尽可能堵上，衣柜门以少开为佳，开启后也应快合。这样，使樟脑精气体由上到下源源不断地充满家具内部，蟑螂闻之，不死即逃。为保险起见，贵重衣服的衣架上也应悬一小块樟脑精，更能做到万无一失。

木箱、皮箱、人造皮革等封闭性较好的置衣物的用具，在将衣服叠放整齐后，在衣服上部四角安放樟脑精即可。但衣箱也不可放置太满，以能较为灵活地合上箱盖为佳。一则使虫子无隙可乘，二则让樟脑精充分发挥其效能。

15. 绒衣绒裤不宜贴身穿

绒衣绒裤穿用时间久了，或经过几次洗涤后，里面的绒毛就会由松软而变硬，保暖性也因此变差。由于绒毛粘结而变硬，在洗涤时又用力搓洗，从而绒毛便更加粘结在一起，晾干以后形成一片片紧密硬实的线块，穿起来变得发硬和感觉不舒服，保暖性也会随之而下降。

为了使绒衣绒裤能够较长时间保持质地柔软，蓬松保暖，在穿着时必须穿在衬衫衬裤的外面，不要贴身穿；洗涤的时候须轻轻揉搓，洗好后不要拧绞，用双手轻轻压去多余的水分，将有绒毛的一面朝外晾晒，水干后用双手轻轻把绒毛揉搓一下，就会变得柔软而蓬松了。

16. 新内衣不宜马上穿

新内衣未经洗涤就穿在身上，不利于健康。这是因为服装在制作过程中，为了美观经常使用多种化学添加剂，如防缩，多采用甲醛树脂处理；为增白，多采用荧光增白剂处理；为挺括，一般做上浆处理。这些化学物质对人体的皮肤有刺激作用。

此外，服装在贮藏中，为了防蛀、防霉，所放的防虫剂，消



毒剂，对人体的皮肤也有刺激作用，尤其是对儿童和皮肤易过敏的体质，刺激作用就更为明显了。

所以，为了确保健康起见，对新内衣还是先用净水洗涤一遍，然后再穿为好。

17. 冬天不宜穿的确良衬衣

冬天，人的皮肤处于收敛储蓄状态，大部分血液集中到皮肤深层和肌肉组织里，汗腺分泌相对减少，皮肤较干燥。

如果身着的确良衬衣活动，就会与干燥的皮肤及毛衣等衣物相互摩擦而产生大量的静电荷，这些静电荷没有合适的放电机会，就会对人体发生作用，常有失眠等情况，对神经系统也有一定的刺激。

因此，冬天最好不要穿的确良衬衣。

18. 保养皮革服装 6 戒

①皮革服装戒酸碱、受潮。不要与酸、碱溶液接触，皮革服装如果雨淋受潮，要用软棉布吸去水渍，然后挂在通风处吹干，不能在阳光下曝晒，或在炉火旁烘烤。

②皮革服装戒沾有污渍或生霉。若有污渍或霉点，可用皮衣“清洁剂”，也可以自己用洁净的软布蘸些鸡蛋清（蛋白）抹擦，将污渍、霉点擦拭净后，再用清洁的柔软布把鸡蛋清擦净。

③戒用皮鞋油上光。有的人为使皮革服装光亮、柔软，便用皮鞋油涂抹皮衣。这样不但不能起到保养作用，反而会使皮革服装失去应有的光亮及柔和特色。

皮革服装失去光泽，可用同色的皮衣“光亮剂”，按使用说明书的要求进行上光。也可以用洁净的纱布裹些生鸡油（猪、牛、羊油均不宜用）涂抹，涂抹时既要有力又要薄而均匀，涂抹10分钟后，再用清洁柔软的布将鸡油擦净。

④戒高温熨烫。如果皮革服装起皱，可用电熨斗或蒸汽熨斗熨平，但其温度应掌握在85℃以内。



⑤戒撕裂或破损。穿着时，万一不慎将皮革服装撕裂或破损时，应及时送到皮革服装修理店去修补。如果是小的裂痕，自己可以在裂痕处涂点新鲜鸡蛋清（蛋白），裂痕很快可以弥合。

19. 有色衣服保养要诀

①洗涤时应用冷水或温水，擦上肥皂后应马上洗涤，泡久了会损蚀颜色。

②质料较好的有色衣服不能用刷子刷，以防掉色；厚料衣服刷洗时，下面的垫板应平滑，以防颜色深浅不匀。

③不能在太阳下曝晒，以阴干为好。

④熨烫时最好烫反面或盖一块布烫，以防过热而掉色。

⑤衣服易磨损处应用袖套、椅垫、围裙加以保护。

⑥雨天晾衣服不易干时，应避免火烤。以防衣服出现绿块，影响美观。

20. 巧识真假羽绒制品

①用腈纶棉加少许羽绒制成的假羽绒制品，识别方法有：

摸。这种羽绒制品往往是靠面中位铺一层羽绒，而贴里子处多是腈纶棉。买时用手里外仔细摸一摸，如一面摸出一些毛梗，而另一面则非常柔软平滑，就要考虑可能是假冒产品。

拍。用双手分别从里和面的同一部位把里面的填充物向同一方向拍打，如果是真羽绒制品，就会因拍打而使一部分羽绒集中，而另一部分在有阳光的地方一照就会透亮。如果是絮有腈纶棉的假羽绒制品，就不会出现这种情况。

②用原毛制羽绒制品，识别方法有：

闻。若羽绒制品闻上去有一股腥气味，就可以判定是未经处理的羽绒。

拍。选购时用手拍一拍羽绒制品，若尘土飞扬或面料上出现尘污痕迹，有可能是原毛制做的羽绒制品。

③用粉碎绒制作的羽绒制品，识别方法有：



摸。内销羽绒制品的含绒量多在 50% ~ 70% 之间，其他成分则多是细毛片（小梗）。如果整件羽绒制品手感十分柔软，摸不到一点毛梗子，就要考虑是否为粉碎绒制作的羽绒制品了。

掂。整羽绒制作的羽绒服掂在手里发轻、发飘，而用粉碎绒制作的羽绒制品则手感沉重。

拍。把羽绒制品平放在柜台上，用手轻轻拍打，如果蓬松度高，则为上品，如拍后发死，形如棉絮，则多为粉碎绒制作的羽绒制品。

21. 除去褶纹和熨烫痕迹的技巧

用食盐沿着折纹擦一擦，然后再用熨斗烫一下，就很容易将褶纹烫平整了。衣物在熨烫时不小心熨焦了，如是棉织物而不太严重时，可在焦痕上撒些细盐，轻轻揉搓即可；如是丝织物被熨焦了，可用少许苏打粉掺水调成稀糊，涂在焦痕处，待水分干后，情况就会好转；如是毛料服装被熨焦，可用白矾经开水溶化稍凉后，刷到熨烫处，然后放到阳光下晒，即可减轻焦黄程度。

22. 呢绒大衣除尘妙法

将呢绒大衣平铺在桌上，把一条较厚的毛巾在温水中（45℃左右）浸透后（不要拧得太干）放在呢绒大衣上，用手或细棍进行弹性拍打，使呢绒大衣内的脏土跑到热毛巾上，然后洗涤毛巾，这样反复几次即可，如有折痕可以熨烫。但要注意倒顺毛，一定要顺毛熨烫。最后将干净的衣服挂在通风处吹干。

23. 巧擦皮鞋

擦黑皮鞋时，应先用布将皮鞋上的灰尘擦掉，然后再挤上鞋油，并在鞋油上滴 1~2 滴食醋，用刷子均匀擦遍整个鞋面、鞋跟包皮处，1 小时再用干刷将鞋打亮。这样擦出的鞋光亮均匀，且能保持较长时间。擦白皮鞋时，不能用湿布擦，要先用橡皮把鞋上污处擦去，然后用干布拭掉橡皮屑，涂上无色或白色鞋油即可恢复其洁白、光亮。



24. 保存皮鞋不宜涂鞋油

有人把不穿的皮鞋涂上一层鞋油，而后存放。如此并不能保护皮鞋，反而能损坏皮鞋。因为鞋油属于燥性油，涂油后长期存放的皮鞋，极易发霉干燥、断裂。

因此，保存皮鞋不宜涂鞋油，而应当涂一层生动物油，如用生猪油或生羊油，反复涂擦，就可以防止干燥、断裂了。

六、自修水龙头

家中的水龙头漏水，并不一定都要买新的换上，自己动手一般都能修好。

①水龙头滴水的多数原因是阀芯上的垫圈破损或老化。你只要将水龙头打开几圈，然后用扳手旋开阀盖，取出阀芯，剪一片与垫圈直径相同的旧自行车内胎作垫圈换上，问题就解决了。

②有时水龙头一开，就会发出刺耳的尖声或振动声。这大多是垫圈损坏或阀芯歪斜，水流顶起阀芯撞击阀杆所致。这同修理滴漏的方法一样。

③只要水龙头稍一打开，自来水就从水龙头上端喷射出来。这时由于丝杆周围缺少了垫料。只要把顶端压紧六角螺帽旋开，在丝杆周围沿顺时针方向均匀地缠上少许麻丝一类的填料，再把压紧螺旋帽紧复原，喷水现象即能消除。

七、巧用书籍饰居室

书籍的科学、合理摆放，会使房间更加美观、典雅。尤其是大册书籍散布在装饰器物之间，效果更佳。怎样巧用书籍装饰房间呢？为保持书架整洁，又便于查找，书籍可分类摆放，中间留出些空地摆放一两盆盆景或长形植物，以显出生气。书籍的摆放要注意疏密程度，不要给人一种局促或空景的感觉。书架背景是折色的，它能使众多个体统一起来。室内的门框、窗框可设计成



简易的书架，还可以把墙打上眼，插入销子做成小书架，这样点缀可增强室内立体的美感。

书架上不宜摆放更多的书籍，大册的书籍可以横放，尤其是一些封面漂亮的书籍，本身就是一种很好的装饰品。

八、保养好手机

1. 手机忌水

如果手机不慎碰到水或淋到雨，千万不要马上开机，以免造成烧机。做法是先将电池取下，再用柔软干净的布擦拭机子，尽量将水吸干，接着立即将手机修检。为了避免手机进水的麻烦，在进餐、喝饮料或吃冰时，不要把手机放在桌上，这样就可以省下急救手机的工夫。

2. 手机忌热

有人在开车或长时间坐在电脑前的时候，会不注意地将手机摆在汽车手机架上或电子设备上，一放就是好几个小时。若是秋天或者冬天还好，在夏天这种做法就要避免了。因为车内被阳光持续曝晒后，温度会过高；而在电脑旁，有时也是温度高得惊人。长期这样下去，容易使手机“身心”受创，轻则手机寿命缩短，重则手机就此损坏。

3. 手机忌灰尘

定期擦拭手机是必须养成的好习惯，不过不能用化学类物质，比如清洁剂和去渍油擦拭。特别是电池和手机的金属接触部位，如果用化学类物质擦拭是很容易使金属氧化而造成接触不良。最好用水腊把手机涂好。

4. 忌乱用电池

要用原厂配备的电池。用电压不符和容量不足的电池会给手机造成损害。

5. 忌乱用充电器



由于手机充电器在开始充电的瞬间会冲出一股比较强的电流，而充电器能否控制好这股电流的强度就成了最重要的一点。若你用的是品质不良的充电器，这一瞬间的电流很可能就会烧坏了手机。

九、保存底片妙法

像片的底片要夹在柔软光滑的白纸中间，以防止沾上灰尘或其他杂物。整卷底片要剪开分张保藏，以免相互磨擦，出现划伤。切忌日晒、受潮。最好将底片装入底片册的小口袋中，用时再取出。观看底片时，手应拿底片的边缘空白处，切不可触摸画面中间，以免留下揩印。底片在观看和保存过程中因方法不当出了问题，可采用以下方法处理。

底片上有指纹印，轻微的可放在清水中泡洗，重的可用干净的软布，蘸上四氯化碳擦洗。

底片若沾上尘土或粘上纸片，可把底片浸入清水中，待药膜潮湿发软时，洗去底片上的杂物，取出晾干。

底片上有轻微擦伤，可将底片放入10%的醋酸溶液中浸透，取出晾干。

底片发黄、变色，把底片放入25%的柠檬酸、硫脲的混合溶液中漂洗3~5分钟，取出即可复原。

十、电视并非越大越好

时下，25英寸、29英寸等大屏幕的电视接收机正成为一些人追求更新换代的高档电器。但也有人问，电视屏幕是否越大越好呢？

众所周知，影视图像均是由若干个“点”即像素组成，而像素的多少决定了画面的清晰程度。像素的数目越多，画面就越清晰。现行的电视接收机无论屏幕尺寸的大与小，其组成画面的



“点”的个数是稳定不变的。虽然大电视机采取了一些技术措施，但它绝不会使像素的个数超过极限值。屏幕小，像素小，图像细腻；屏幕大，像素大，如不加大观看距离，就会给人以影像不清的感觉。

由于普通住宅的居室（客厅）面积有限，使用大屏幕彩电时，观看距离近，图像颗粒“粗”效果不佳。这样，买大屏幕电视就不见得合算了。

那么，如何根据居室条件选择电视机呢？最简单的方法是：将自己的手伸向正前方，其手掌宽度正好遮挡住电视机屏幕时，即是最佳观看距离。

第四节 新婚家庭生活保健

一、健康生活方式

在现代日益紧张的生活中，怎样才是健康的生活方式呢？参照国外经验，结合我国特色，健康四大基石可归纳如下：

1. 合理膳食两句话

即一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑。

“一”指每日饮一袋牛奶，可有效改善我国膳食钙摄入量普遍偏低现象。“二”指每日摄入碳水化合物 200~300 克，即相当于主食 300~400 克。“三”指每日进食 3 份高蛋白食品。“四”指四句话：有粗有细；不甜不咸；三四五顿（指少量多餐）；七八分饱。“五”指每日摄取 500 克蔬菜及水果，对预防高血压及肿瘤至关重要。

“红”指每日可饮少量红葡萄酒 50~100 毫升，每日进食 1 至 2 个西红柿。“黄”指黄色蔬菜，如胡萝卜、红薯、南瓜等，对儿童及成人均能提高免疫力。“绿”指绿茶及深绿色蔬菜，具



有防感染、防肿瘤的作用。“白”指燕麦粉或燕麦片，食燕麦对糖尿病患者效果更显著。“黑”指黑木耳，有助于预防血栓形成。

2. 适量运动三五七

“三”指每次步行 30 分钟、3 公里以上。“五”指每周至少有 5 次的运动时间。“七”指中等度运动，即运动到年龄加心率等于 170。

二、疾病十大警报

1. 不是由于节食而体重突然下降，意味着体内出现了严重问题。体重无故下降，可能与癌症、糖尿病、肺痨、肝炎、甲状腺亢进或患精神抑郁症有关；也可能是服药物而产生不良副作用所导致。

2. 尿中带血，可能是肾脏或膀胱癌肿的早期症兆；阴道出血可能是尿道癌或子宫癌；大便带血可能是痔疮或直肠癌。

3. 视物出现双重影像的原因有多种：包括白内障、偏头痛、脑部血管变狭、眼部肌肉衰弱及其他眼疾。有时，重影的突然出现，可能是中风的前奏。

4. 假如咳嗽只出现于早晨，而日间则平伏，那只是支气管方面的疾病。但入睡或晨起时，均咳嗽不止，那是心脏衰弱的象征；如果在体力劳动之后咳嗽，可能是心脏或肺部有病。

5. 假如经常头痛，服镇痛剂依然不能消除的话，可能是患高血压；如果躺下时，痛感加剧，可能是患脑肿瘤。肠胃不适也会导致头痛。

6. 胸部闷痛，可能是心脏有问题，是猝发性心脏衰竭的先兆。

7. 一般的晕眩，可能是疲劳、闷热、细菌感染，或对某种食物饮用有敏感反应。但严重的晕眩，可能与癫痫痛症或动脉血管变狭有关。



8. 便秘超过三个星期，可能是由于甲状腺分泌不足及直肠肿瘤。如果严重腹泻两日不止而原因不明，可能是肠道受细菌感染或对某种食物过敏。

9. 皮肤出现疹块，且长期不消退，或奇痒而出现痛灼的感觉，则可能是皮肤癌的症兆。

10. 身体任何部分出现硬块，可能是良性的，也可能是恶性肿瘤。不过女性乳房出现软块时，特别是两边乳房都有时，可能只是乳房炎囊肿，并非乳房癌。

三、治牙痛小验方

1. 取大蒜捣乱，温热后敷在痛点上，可以治疗牙髓炎、牙周炎和牙痛等症状。

2. 把味精按 1:50 的浓度用温开水化开后，口含味精溶液一会儿就吐掉。这样连续几次，坚持两天后牙痛就会好的。

3. 牙疼的时候可以切生姜一小片咬在痛处，必要的时候可以重复使用，睡觉的时候含在口里也无妨。这是很安全可靠的一个验方。

4. 取普通白酒 100 克，放入茶杯里，加上食盐 10 克，搅拌，等盐溶化之后放在炉子上烧开，含上一口在疼痛的地方，注意不要咽下去，牙痛立刻止住了。

四、瓜果食用常识

1. 吃西瓜 3 忌

西瓜营养丰富，含有水分、蛋白质、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素等多种成分。中医认为，西瓜性寒味甘，具有清热解暑、除烦止渴、利小便等功效。西瓜是很好的食品，但也有禁忌。

①一次食入西瓜不宜过多。西瓜中的大量水分会冲淡胃液，



引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。大量进食冰的时间过久的西瓜，还会伤脾胃，引起咽喉炎。儿童消化机能差，更应注意，以免引起厌食、腹痛、腹泻等。

②感冒初期忌食西瓜。无论是风寒感冒还是风热感冒，其初期都属于表证，应采用使病邪从表而解的发散办法来治疗。中医认为，表未解不可攻里，否则会使表邪入里，病情加重。

在感冒初期，病邪在表之际，吃西瓜就相当于服用清里热的药物，会引邪入里，使感冒加重或延长治愈的时间。不过，当感冒加重出现了高热、口渴、咽痛、尿黄赤等里热症时，在正常用药的同时，则可吃些西瓜，有助于感冒的痊愈。

③打开过久的西瓜不宜吃。吃西瓜应注意选择成熟的新鲜西瓜，不吃变质西瓜以及打开过久的西瓜，因为西瓜上市时气温过高，适宜病菌繁殖，食用了被病菌污染的变质西瓜会导致肠道传染病的发生。

2. 吃瓜果能败火吗

当人体出汗较多，口干舌燥，随之胸膈胀满、口渴便秘时，有经验的人会说，上火了，多吃些水果会降火。什么是“火”呢？按中医的说法“火”乃六淫之一，是一种病因。

中医学认为：“火者，化也，不易测也。其害甚大，其变甚速。”中医将对人体的火又分为心火、肝火、胃火、肺火、肾火等等。面对市场上琳琅满目的水果，人们会说多吃些瓜果就能败火。其实一个“火”字是千变万化的，哪能吃瓜果就能包治“百火”呢？

正如西医能够具体分析人体的某一部分发炎一样，中医也能够区分心、肝、肺、胃、脾、大肠、小肠、肾、膀胱等各部分的实火或虚火，并且能够找到黄连、栀子、石膏、黄芩、天门冬等30种不同的药物去治疗它们。

一般人认为，败火以食香蕉为好，中医认为香蕉性味甘寒微



涩、无毒，主要归属心、胃、大肠经，具有清热止渴、清胃凉血、润肠通便、降压利尿等作用。对于口渴、便秘等阴虚肠燥或血热气滞者尤佳。若脾胃素虚、阳气不足的人食香蕉就会适得其反，反会使虚火更旺。再以荔枝为例，妊娠、出血及湿热性患者如过多食用荔枝，反而会出现烦热口渴、恶心乏力的上火症状，严重者甚至出血及昏迷。苹果、橘子和梨也有这样的副作用。

西瓜是败火的宠物，素有“吃上两块瓜，药物不用抓”的说法，其除烦止渴、养心安神作用颇大，但对脾胃虚寒、寒积冷痛、便溏尿清的人却不宜食用。倘若不问病由，皆以为多食水果无害是不科学的。

另外，瓜果均有一个寒凉的特性，这对于老年人来说是不大适宜的。若老年人上火，虽给人感觉是同年轻人症状相同，由于老年人大都体虚胃寒，若以瓜果去“败火”，必然适得其反。中国的医学典籍《素问》中说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”这里的五果只不过是一种“辅助”，还要“气味合”才服用，这是较为科学的说法。

3. 瓜果美容法

①胡萝卜汁美容。胡萝卜汁含胡萝卜素和维生素等，可以刺激皮肤的新陈代谢，增进血液循环，从而使肤色红润，对美容健肤有独到之效。胡萝卜汁最好在早晨空腹时喝，因为这更利于胃肠吸收。

②葡萄汁美容。葡萄适合油性皮肤。将葡萄榨出汁来，直接搽抹脸上，效果甚佳。

③鲜橘子汁美容。深秋时节橘子上市，在品尝橘味的同时，可将橘汁挤出直接在面部涂搽，可使肌肤马上变得清爽不腻。

橘子含果酸和维生素C、维生素A，常用橘子汁搽脸，可使皮肤增强抵抗力，从而减少皮肤的干燥，达到健肤美容的功效。



④栗麸面液。栗麸即栗子的内果皮。将栗麸捣为细末，与蜂蜜调匀，瓶装贮备，早晚各敷面一次。

栗麸是一味难得的美容良药，性味甘平而涩，与蜂蜜合用，能使皮肤光洁，皱纹舒展，对皮肤具有防衰老之效。

⑤桃仁洗面液。去壳桃仁即桃的果仁，味甘性平，可活血祛瘀。用粳米饭浆同研后绞汁，搅拌成糊状，澄清便成面液，装瓶备用。其用法是：把面液加温搽面，每日早晚各一次。能使瘀血消散、脸部血流畅通。

桃仁富含脂肪油，本身就有润肤的作用。而粳米饭浆，质软粘稠，可粘吸皮肤表面的污物，具光洁皮肤之作用。

五、饮品常识

1. 戒用果汁服药

有的人用果汁服药，这是不妥的。

①果汁或清凉饮料的果酸，容易导致多种药物提前分解或溶化，大大降低药效。

②有许多种药物如阿斯匹林等治疗风湿疼痛的药，本来就对胃粘膜有刺激作用，而果酸则加剧对胃壁的刺激，重者可导致胃粘膜出血。

③有些抗生素类药如红霉素等，在酸性液体的作用下会迅速水解，减低药效，有的还会与酸性液体反应，生成其他有害物质。

因此，不要用果汁服药。

2. 剧烈劳动或运动后不宜马上大量饮水

剧烈运动或重体力劳动后，胃肠道的血管处于收缩状态，大部分血液集中到运动时紧张的肌肉中。如果此时大量饮水，胃肠道的吸收能力很差，水分就容易在胃肠道里积聚起来，人会觉得闷胀，不好受，并会引起消化不良。



同时，劳动刚完毕，心脏正需要休息，如果此时大量饮水，心脏要进行强有力的收缩，这样反而增加了心脏的负担。

3. 不宜用饮料取代白开水

在生活条件比较宽裕的今天，有的人常常以各种甜饮料代替开水解渴，以为这样能增加营养，其实这种做法是错误的。国内外一些营养学家经过研究指出，补充液体最好的物质是白开水。

各种果汁、汽水或其他冲制饮料都含有较多的糖或糖精以及大量电解质。这些物质不能像白开水那样很快离开胃，长期作用会对胃产生不良刺激，影响消化和食欲。同时还会增加肾脏过滤的负担，影响肾功能。过多的糖分摄入还会增加人体的热量引起肥胖。

在通常情况下，甚至包括剧烈运动后，人体也不缺乏钠和钾离子，因此需要补充的是水分。多吃甜饮料不但无益，反而有害。

为此专家们提出，不要用饮料代替开水，偶尔用饮料时也最好将之用水冲淡，这对每个人尤其是儿童更为重要的。

4. 煮咖啡忌时间长、浓度高

人们喜爱喝咖啡，是因为它味道芳香可口，并能使神经系统兴奋。

为了使香味不变，咖啡不宜长时间沸煮。因为蒸汽泡会携带部分芳香物质，并聚集在咖啡表面，形成泡沫，而咖啡香味取决于泡沫的密度，烧开后咖啡继续沸煮会导致泡沫被破坏，使芳香物质随蒸汽跑掉。

有人为了争取时间，拼命工作，常借助于高浓度的咖啡来刺激大脑和神经，以求提神驱困。其实，这样做弊多利少。据研究，人在饮高浓度的咖啡后，体内肾上腺素骤增，以致心跳频率加快，血压明显升高，并出现紧张不安、焦躁、耳鸣及肢体不自主地颤抖等异常现象。长此以往，会影响健康。



如果是应考学生或演员、运动员，在进考场、赛场前，喝高浓度的咖啡，则很可能因机体过度兴奋而失败。假如有心律不齐、心动过速等疾病，饮高浓度咖啡可加重病情。有冠心病、高血压的人，可诱发心绞痛和脑血管意外。

所以饮咖啡忌浓度过高，以每杯咖啡的浓度不超过 100 毫克为宜。

5. 酒后不宜饮咖啡

酒不可与咖啡同饮，同饮会加重酒精对人体的损害。这是因为酒精能毒害人体的一切细胞，喝完之后，酒精很快被消化系统吸收，接着进入血液循环系统，于是影响胃肠、心脏、肝肾、大脑和内分泌器官等功能，形成体内物质代谢的紊乱，其中受害最严重的是大脑。

而咖啡主要成分是咖啡因，适当的饮用，具有兴奋、提神和健胃的作用，过量饮用同样可以造成中毒。只要有 10 克咖啡因，就足以致人于死地，长期饮用咖啡的人，一旦停饮，会使大脑调试抑制，出现血压下降、剧烈头痛症状；有的则精神异常，如喜怒无常、狂暴、忧郁等。

如果酒与咖啡同饮，有如火上浇油，使大脑内极度兴奋转入极度抑制，并刺激血管扩张，加快血液循环，增加心血管负担。这样做对人体造成的损害，超过单纯喝酒的许多倍。

六、有益于眼睛的食物

眼睛是人体的重要器官，用眼过度，比如看书、刻字、刺绣以及看电视等时间太长的活动，都可以引起眼睛的疲劳，全身疲乏，精神极度紧张；营养不良，也可以使视力下降，眼睛疲劳常见症状是头痛、前额部发胀、眼睛发干，长期的眼睛疲劳，可以引起视力减退、工作效率降低。

保护眼睛，除了平时注意劳逸结合，不要长时间连续看书、



看电视，定时做眼睛保健操，经常吃些有益于眼睛的食品，对保护眼睛，也能起到很大的作用。那么对眼睛有益的食物有哪些呢？如瘦肉、禽肉、动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等，里面含有丰富的蛋白质，而蛋白质又是组成细胞的主要成分，组织的修补更新需要不断地补充蛋白质，含有维生素A的食物对眼睛也有益，缺乏维生素A的时候，眼睛对黑暗环境的适应能力减退，严重的时候容易患夜游症。维生素A还可以预防和治疗干眼病。

长期缺乏维生素A的时候，要消除眼睛的疲劳，每天应该摄入足够的维生素A。维生素A的最好来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类和蛋类，植物性的食物，比如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏子、柿子等，都富含胡萝卜素。

含有维生素C的食物对眼睛也有益。维生素C是组成眼球水晶体的成分之一。如果缺乏维生素C就容易患水晶体浑浊的白内障病。因此，应该在每天的饮食中，注意摄取含维生素C丰富的食物，比如，各种新鲜蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨、橘子等含量最高。

丰富的钙粉对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、糖醋排骨等，都可以增加钙的含量。

七、不要追求高营养食品

随着人民物质文化生活的提高，人们越来越注意食品营养问题，特别追求高蛋白、高维生素食品。

我们知道，营养素在体内也要有合理的平衡，才能使人健康，否则也会出现病态。营养学家指出，一般正常人如果摄入过多的高蛋白和高维生素食品，不但对身体不利，还可能破坏体内



营养素的平衡，乃至出现各种病态，如肥胖、厌食、懒惰等症状。

现在市场供应的高蛋白、高维生素的食品，主要是用来供给那些营养不足的人，而健康的人不宜选购那些自身不需要的营养食品。根据我国主食和副食的市场情况，只要能按时按量进行饮食，就不必担心身体需要的蛋白质和维生素不够。

八、食用调味品的禁忌

日常生活中，少不了油盐酱醋糖。然而，在服用中药时，应注意油盐酱醋糖对某些药物疗效的副作用。

①油。植物类食油，可增强降脂药物的效果。可是动物油，主要是猪、羊、鸡油等，却会增加体内脂肪贮存，降低某些治疗高血脂药物的功效。

所以在吃降脂类药物时，不宜吃动物油，应吃植物油，以利增强降脂药物的功效。

②盐。盐的主要成分是氯化钠，主要起着调整体液和细胞之间酸碱平衡的作用，吃盐过多可导致高血压，因此食盐可降低降压药、利尿药、肾上腺皮质激素等药物的疗效。

所以在服用降压药、利尿药、肾上腺素药物时，应尽量少吃盐。

③酱。酱油、豆瓣酱等调料是烹调必不可少的作料，但有的病人在服用伏降宁、闷可乐等治疗心血管疾病及胃肠道疾病的药时，不可吃酱油，不然会引起恶心、呕吐等不适症状，降低药物效果。

④醋。由于醋为酸性食物，在服用碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝、胰酶素、红霉素、磺胺类等属碱性药物时，食醋会使药物中和失去药效。

所以服用上述药物时须忌食醋。



⑤糖。有些人吃中药汤剂怕苦，常加糖调味。其实，吃中药不能滥加糖，这是因为，糖会抑制某些退热药的疗效，干扰矿物元素和维生素在人体内的吸收。中药的化学成分很复杂，其中的蛋白质、鞣质等成分能与糖，特别是与含铁、钙等元素及其他杂质较多的红糖起化学反应，使药剂中的某些有效成分凝固、变性、混浊、沉淀，这样不但会影响药效，而且还可能危害健康。

另外，糖分还可作用分解某些药物，如马钱子，糖分会使其失去治疗效果。所以，不管服中药，还是吃西药，都不能因其味苦而随意加糖。

九、主食戒不讲究

主食的种类很多，营养功能不一，如能讲究配合，则不但所摄取的营养全面，而且能改变花样增进食欲。主食要注意：

①粗细粮搭配，粮豆混食。经常吃一些绿豆干饭、红小豆干饭、大米小米混合的二米粥，玉米面和白面混合的金色卷等等。

我们平常认为精米、白面（富强粉）好吃，就不太爱吃粗粮。但米、麦的营养成分绝大部分存在于麦和谷皮中，在碾米磨面时，一部分被磨掉，磨得越细，损失的成分就越多，营养价值就越低。

②干稀粗细搭配。馒头、花卷、油条等可与玉米面粥、玉米渣粥、小米粥，或红小豆大米粥搭配。而玉米面窝头、玉米面发糕，可与肉丝汤面、大米粥搭配。

十、价廉物美的保健食品——蜂蜜

目前世界保健品有两个发展趋势：一是趋向天然；二是趋向以植物为主。国外一般将天然保健食品称为“功能性食品”，将其功效分为两大类：

一类是补充人体必需的营养素，另一类是调理性保健品，其



功效是调理人体细胞免疫机能，主要是富含皂甙、多酚、多糖类的植物型保健品。作为植物型保健品的蜂蜜，正符合天然、对人体无害、可支持人体细胞免疫的要求。

蜂蜜是蜜蜂采集花蜜酿制的，而花是植物的生殖器官，植物的精华大部分聚集于此。蜜蜂采集植物的“精华”，并将自身含有多种分解酶的唾液与其融合，将花蜜中的蔗糖分解为果糖和葡萄糖，再经过蒸发和浓缩，使“精华”蜂蜜除富含多种营养物质外，还有过氧、氢等抗菌物质，再加上它是高糖浓度的稠性物质，具有弱酸性，一般病菌不会在此生长繁殖。至今还未在蜂蜜中检出放射性污染物，这可能与花源植物开花期不长，不易受到来自宇宙线和地壳中的放射性物质污染有关。

现代医学研究结果表明，蜂蜜含葡萄糖和果糖在 65% 以上，并富含人体必需的多种维生素、氨基酸、矿物质、有机酸和酶等营养成分。由于蜂蜜含有大量易被人体吸收的葡萄糖和果糖及维生素、氨基酸及酶类，故能改善心肌代谢，改善冠脉的血液循环。其所含的铁、铜等微量元素，对贫血病人有辅助疗效。它对肝炎、糖尿病（适量食用）及呼吸系统疾病亦有辅助治效作用。

蜂蜜的润肠作用在其保健功效中也是很重要的，因为它可通过促进人体排便而减少毒素在肠内的蓄积，从而起到调理人体内环境的作用。据有关资料介绍，俄罗斯高加索地区百岁以上老人中有 90% 是养蜂人，我国蜂农的平均寿命也大大高于普通人。

十一、厨房小技巧

1. 煮饺子、面条的诀窍

煮饺子要想达到清爽利落、熟得均匀的要求，除了锅里的水要多而清和水烧开后再下锅外，很重要一点是要注意刚煮时不要盖锅盖，这样，锅内蒸汽能很快散失，使水的温度始终保持在百度左右，就不会把露出水面的饺子皮“蒸”破。同时饺子随着滚



水不停地搅动，也不会粘在一起。当皮熟了，再盖锅煮馅。

挂面要想煮得又快、又透、又清爽是不容易的。煮时应注意：当锅底有小汽泡往上冒时即下挂面，不要等水大开再下，而后搅动几下，盖好锅盖，等锅内水开了，适量加些凉水，等水再沸了即熟，这样煮好的挂面柔而汤清。如等水沸了再下挂面，面汤易混浊，甚至成糊状。

2. 用高压锅煮水饺妙法

用高压锅煮水饺不仅速度快（每锅只需三四分钟），而且煮出的水饺不破口，不跑味，熟得均匀。具体煮法为：在高压锅内放入半锅水，烧开以后，用勺搅转两圈，使水起旋，放入水饺（一般口径 24~26 厘米的高压锅，每次可煮 80 个水饺左右），盖紧锅盖，不要扣阀，用旺火烧，待蒸汽从阀孔喷出，约半分钟左右，即可关火。直至阀孔不再冒气，即可开锅捞饺。

但有三点要注意：一是每锅放入的水饺，应严格控制数量，不易过多。二是用旺火烧时，应随时观察阀孔，以不使锅内的水冒出来为度。三是严格控制喷气时间，一般约喷半分钟水饺即内外俱熟。

3. 冰冻肉、鱼解冻法

从冰箱中取出来的鱼、肉用热水解冻，会使鱼、肉营养损失，影响鱼、肉的质量，而且容易引起腐败变味。

最好的办法时：将冻鱼、冻肉挂在室温为 10~15℃ 的室内，让肉内的温度逐渐上升解冻，这样可以基本保持原来的质量和风味。如果需要急用，可将冻肉切成小块，即可缩短解冻时间。

4. 正确使用味精

味精的主要成分是谷氨酸钠，以粮食为原料，味道鲜美。但是味精遇碱性或加热过久，则会失去鲜味。如加热到 120℃，大部分谷氨酸钠就变成焦谷氨酸钠，具有毒性。因此，味精不要放入有小苏打或食碱的菜汤（如烧豆腐）中，烧其他菜汤也不能过



早的放入，以菜、汤出锅前放入为宜。

5. 配料的诀窍

在量的配合上，主料要多些，辅料要少些，不要喧宾夺主。在质的配合上，一般要把性质相同的料配在一起。如软料要配软料，脆料要配脆料，否则火候很难调节。

在色的配合上，一般是颜色相近的料配在一起为好，否则很不协调，不能给人以美的感觉，在味的配合上，要考虑这样两点：一是要尽量保持主料本味。主料滋味鲜美的，应配些鲜清淡辅料；主料味淡的，应多配鲜料。二是要对味，如土豆和牛肉、西红柿和鸡蛋等，主要是味道浓、油腻重的料，要多配以新鲜、清淡的蔬菜，使之互相调剂，会变得味美可口。

6. 去除家畜内脏异味方法种种

洗肠、肚时，先加一些碱和食醋，反复揉搓，就可去除里外的黏液和恶臭味。洗肺时，可将气管套在自来水管上，用流水冲洗数遍，直至洗净污、肺叶的白色，就没有异味了。

洗门腔时，可先将门腔浸泡在开水中或投入沸水中汆一下，刮去舌苔、白皮，然后洗刷干净即可。洗猪心时，可把猪心放入清水中，不停地用手挤压，使污血排出。

家畜脑子一般很嫩，容易破损，应放置水中轻轻漂洗，用牙签或小镊子剔去血丝、薄膜，再漂洗干净即可。

要去除猪大肠的臭味，可在切碎猪大肠前，把整件放在热锅里干炒一会儿，让附在肠壁上的臭味慢慢蒸发掉，直至闻不到臭味为止，然后取出用清水冲洗，即可烹调。

猪肝、猪心有一股秽味，可用面米揉搓后，再用清水洗净，秽味即除。

7. 电冰箱除霜有高招

有些冰箱需要除霜，人工冰箱除霜既费时又费力，而且除霜效果亦不佳。这里向你推荐一个除霜高招。按电冰箱冷藏室的尺



寸，剪一块稍厚的塑料薄膜，贴于冷藏室结霜壁上，不必用任何胶，一贴即成。

除霜时，将冷藏室的食物暂取出，再把塑料薄膜揭下抖动一下，冰霜即可全部脱落。然后重新贴一薄膜，放进食物，继续使用。

8. 巧用电饭锅可省电省时

在使用电饭锅时，如能注意以下四点，就能收到省时、省电和延长电饭锅使用寿命的效果。使用电饭锅时，一定要将电饭锅放平，否则会因一边水多一边水少，而延长自动断电时间，还容易使水少的一边饭烧焦。

锅盖上盖一块厚毛巾（也可用普通毛巾对折起来盖上），可减少热量的散失。米放入锅内要摊平，使饭熟得一致，米饭软硬相宜。煮面条时，要待水开后再放面条，开锅后3~5分钟即可切断电源，利用余热，保温几分钟，就可食用。

9. 熬骨头汤戒用热水

骨头中营养丰富，如把这些营养在熬汤时都煮到汤中，食后，对人身体是有很大益处的。熬骨头汤时加入冷水，用小火慢熬，这样可以延长蛋白质的凝固时间，使骨肉中的新鲜物质充分渗透到汤中。

另外，還可在汤中加一些醋，醋能把骨头里面的钙和磷溶解在汤中，增加汤的营养，同时，还可以保存汤中的维生素。

10. 鸡蛋不宜久煮

鸡蛋煮着吃，能较多的保留其营养成分，但煮的时间不宜过长。

因为鸡蛋煮的时间过长，蛋黄表面就变成灰绿色。这是蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合为难溶的硫化亚铁所致。这种硫化亚铁很难被人体吸收利用，这样就降低了鸡蛋的营养价值。



因此，煮鸡蛋的时间不宜过长，通常以水沸后再煮5分钟为宜。

11. 脏鸡蛋不宜用清水冲洗

鸡蛋脏了用清水冲洗是不妥当的。为什么呢？因为，鸡蛋壳外面有一层“白霜”，它能够封闭蛋壳上的气孔，防止细菌进入鸡蛋内，又能防止蛋内水分的蒸发。若用水冲洗鸡蛋，可以使“白霜”脱落，容易引起鸡蛋变质。

因此，鸡蛋脏了，不宜用清水冲洗，应用干抹布轻轻擦净为宜。

12. 烧肉不宜放盐过早

有的人烧肉时习惯先放盐，让盐溶解在肉中，菜的味道好。其实，烧肉放盐过早并不好。因为盐的主要成分是氯化钠，而氯化钠易使蛋白质发生凝固。

一般新鲜肉或鱼都含有丰富的蛋白质，烹调时若过早放盐，蛋白质就会随之发生凝固。尤其是烧肉或炖肉，早放盐往往会使肉块缩小，肉质变硬，不易烧酥，吃起来味道也差。因此，烧肉时，应在即将烧熟时放盐为好。

13. 鲜猪肉忌用热水浸泡

猪肉的肌肉组织中和脂肪组织中，含有大量的肌溶蛋白和肌凝蛋白，肌溶蛋白极易溶于热水中。猪肉在热水中浸泡，大量的肌溶蛋白就会溶于水中，在肌溶蛋白里含有的有机酸、谷氨酸和谷氨酸钠盐等各种鲜味成分，就会被浸出，这就大大影响了猪肉的美味。

14. 鲜海蜇不宜直接食用

海蜇口味清脆爽口，常用凉拌佳肴。但是，食用未腌渍透的海蜇会引起中毒。

海蜇系属腔肠动物门的水母生物。鲜海蜇含水量达96%，此外，还含有五羟色胺、组织胺等各种毒胺及毒肽蛋白。人食后



易引起腹痛、呕吐等中毒症状。

因此，鲜海蜇不宜食用。必须经盐、白矾反复浸渍处理，脱去水和毒粘蛋白后方可食用。

15. 怎样炸馒头省油好吃

方法是：如果是炸整个馒头，可以先用冷水冲一下，再放入油锅中炸。如果是炸馒头片，应先把馒头切为厚片，上锅蒸透，在下油锅之前，可把馒头片在热水中涮一下，放入油锅中翻炸，至金黄色即可，这样炸的馒头片不仅省油，而且酥软好吃，颜色也好看。

16. 炸食品时怎样防止溢锅溅油

在用油炸食品时，油十分容易外溅，或受热之后，膨胀外溢，出现油抹上泛现象，此刻不应着忙，可以分别用下法处理：

①如油外溢时，立即往油锅中投放花椒四五粒。

②如油锅起爆外溅，可以加一小撮食盐即止。

③油沫上泛时，可用手指蘸些冷水，轻轻地弹进去，一阵起爆后，即可消失。

十二、食盐的夏季妙用

食盐，除了供人们食用外，在夏季也是有许多妙用的。

①夏天在温水中，适当地加一些盐洗浴，能使人精神振作。

②瓜果、蔬菜上沾有大量的细菌、农药、寄生虫卵，只要在食用之前，用盐水泡上 20~30 分钟，就能达到洁净、消毒的效果。

③夏日，人们爱出汗，容易使毛巾油腻、发黄，只要先用食盐搓洗，再用清水漂净，就能收到清洁毛巾的效果。

④夏天气温高，牛奶很容易变质，只要在牛奶中，适当地加一点食盐，就能延长牛奶的保鲜时间。



十三、保护你的头发

洗完头发后易自然风干。许多人洗发后，漫不经心地用吹风机吹干。殊不知对头发加热易使头发失去韧性、弹性和光泽。如果加热时间太长太久，头发保护层的油脂成分就会受到破坏。不知道人们注意到没有，经常加热的头发总是桔黄的，遗憾的是，大部分美发手段都要依赖于对头发的加热。只好要求把使用热吹风和电卷器的次数减去一半。即使应急非用吹风机不可时，也请吹风机“远”离头发，至少要离20厘米，头发由湿到干，吹风机距离也要由近到远，而且不时地更换吹风区。

十四、长统尼龙袜与膝关节痛

一些妇女常觉得膝部关节，韧带等有病，一般治疗也不见效。后来，一位医学副教授找到了这种不明原因“疾病”的元凶，原来是长统尼龙袜压迫了隐神经。此类“病状”在改穿较宽松的袜子后即可消除。如因压迫时间太久导致隐神经分支错位，脱槽等情况的，进行按摩能收到立竿见影的效果。此外有的女人足部特别是内缘酸痛不适，这是穿了过紧的高跟鞋所致，只需采取相应改正措施即可。

十五、刮舌苔的习惯不好

人体的舌头上分布着9000个左右的味蕾，正是它们才使得我们能够辨别出酸、甜、苦、咸等各种味道。但有些人不注意保护味蕾，喜欢在茶余饭后用牙签刮擦舌苔，长期下去就会造成味蕾细胞因人为破坏而萎缩，从而使味觉变得迟钝，即使再吃美味佳肴也会觉得索然无味，甚至导致食欲不振。朋友，为了你的身体健康，请尽早改掉这一不良习惯。



十六、系裤带与健康

系裤带有讲究，裤带系得过紧，害处更多。裤带扎在腰部，离肚脐上方4~6厘米，它勒压腹部一周约140~240平方厘米的皮肤，使其表面分布着的1.5万~2.6万个汗腺透不过气来，影响局部皮肤吸收，排泄功能。夏天出汗较多，这里的汗液因此不易蒸发，容易起痱子。冬天，虽然出汗问题不突出，但一天勒下来，到晚上宽衣解带之际，腰腹周围一圈皮肤常会发红，留下深深的压痕，有人还有痒感，甚不舒服。如此压迫腰腹皮肤、肌肉和椎骨，包括腹内脏器如胃肠、输尿管、腹内动脉受到压迫也在所难免，都会感到不舒服。裤带系得过紧还可能引起内分泌紊乱，妇女痛经及其他妇科病。因此，对裤带必须有所讲究。最好使用松紧带，长度宜小于腰围4厘米左右。外裤建议用背吊带。同时注意时常调节其松紧度，切忌使用质地坚硬、缺乏弹性的金属裤带。

十七、千万别买卫生球

国家经贸委和卫生部早已联合发出通知，要求全国各地停止生产销售以萘为主要原料的卫生球。可是至今这种卫生球仍在市场上销售，严重危害了人体健康。专家们对萘丸的毒性作了研究，试验表明，长期吸入较高浓度的含萘空气，可使动物血象改变。这种卫生球如长期与皮肤接触，还可引起血液成分变化，肝转氨酶活性升高。专家们认为，人体长期接触卫生球，对健康有影响，特别是婴幼儿童。识别的方法很简单：将您想买的东西取出一丸放在一杯水中，如果浮于水面就是真正的樟脑丸，因为樟脑的比重小于水；如果沉于水底，那么定是萘丸无疑，因为萘的比重大于水。



十八、形似感冒不是感冒

许多疾病在发病初期乃至病程中期，因症状像感冒而被误诊，延误了治疗时机，有些甚至导致严重后果。鉴此，就易被误诊为感冒的几种常见疾病作一些介绍，以引起人们的重视和及时诊治。

流行性感冒：通常简称为流感，该病由流感病毒所引起，虽然也属感冒的一种，症状与感冒极为相似，但病情和后果远比普通感冒重。流感与感冒的不同之处在于：流感起病急骤、先发冷继而高热不退，常在39℃以上，全身酸痛，食欲不振。最主要的区别是流感呈明显的流行性，短期内一个地区可出现大批病人，且传播的速度非常快。

猩红热：是一种儿童较常见的急性传染病，冬春季多发，症状像感冒。鉴别时主要查看面部和身上皮肤，可见到细小、红色的小丘疹，分布密集而均匀，口唇周围呈现一“苍白圈”；检查口腔，舌体鲜红色，像杨梅，扁桃体红肿。此病传染性强，应及早诊治并隔离。

扁桃腺炎：儿童常见，尤其是小儿患此病时，不会诉说嗓子疼，很容易误诊为感冒。因此，一旦发现孩子发热不退，呛奶或不思饮食，就应注意察看孩子的咽部，若发现红肿或有脓点，即为扁桃腺炎。

病毒性肝炎：虽然病在肝脏，但起病时症状很像感冒，如发热、乏力、食欲不振，周身关节酸痛等，两者的鉴别要点是：肝炎可出现不同程度的恶心呕吐、厌油腻、乏力较明显。有些患者还可出现黄疸、尿黄、肝区疼痛或隐痛等，若“感冒”后迟迟不愈，并出现以上表现，则应考虑患肝炎的可能。

病毒性心肌炎：是由病毒引起的一种疾病，青少年易患。起病时也像感冒。应注意病人是否自觉胸闷、气短、活动时心慌



等，如有的话，应数数脉搏，是否每分钟达 100 次以上。

肺结核：许多肺结核病人的初期表现像感冒，出现低热，食欲不振，轻咳等。但肺结核，多见午后发热，伴有乏力、干咳、盗汗和逐渐消瘦，妇女还会出现闭经等症状。



第二章 孕育生命

怀孕和分娩是女性一生中最重要的事情。大部分人在评价女人时常常这样说：“一个女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲这一系列过程，才算是拥有了一个完整的人生，才称得上是一个完整而成熟的女性。”对于女性来说，怀孕之前，首先要过心理关，要以一个健康的心理状态来面对将要发生的一切。

第一节 新婚避孕

一、新婚避孕

新婚后，由于某种原因暂时不想要孩子，光靠主观愿望是不行的，靠夫妇少在一起，靠分居，偶一为之也未尝不可，但这样做容易影响夫妻感情，至少是不利于互相关心和帮助，所以也不是好办法。于是，就只剩下了一个办法，这就是从结婚开始就避孕。

因为避孕不是绝育，所以今后若想生育，只要停止避孕就可以受孕、生育。

避孕会不会影响夫妻性生活？这也是没必要担心的。首先，新婚避孕是建立在夫妇双方都有避孕愿望的基础之上的。因此，



夫妻之间的思想是一致的，心情是愉快的，而这恰恰是过好性生活的一个重要条件。

其次，新婚避孕所采取的措施，既安全、可靠，又适合新婚生活的特点，如采用外用避孕药具、速效口服避孕药，因它们多是在生殖器官起避孕作用，不影响全身，更不会影响内分泌或大脑皮层，所以对性生活是不会有影响的。

二、避孕原理

避孕就是用科学的方法来阻止精子和卵子的结合，阻止受精卵的产生和发育。目前已研制出许多种避孕工具、药物，能够达到避孕目的。

避孕药具的作用原理是：

抑制卵巢排卵。如口服避孕药，使女性体内增加大量的外来性激素，抑制或减少脑下垂体产生的促卵激素和黄体生成激素，使卵子不能正常发育、排出。

阻止精子产生。如口服男性避孕药，使精子的产生受到抑制。

阻止精子和卵子相遇。如利用避孕工具（阴道隔膜、避孕套等）阻止精子进入输卵管与卵子结合；利用药物（如外用避孕药膜）杀死精子；利用药物改变子宫颈粘液的性质，使之变稠而不利于精子穿透宫颈。

改变子宫内环境，影响受精卵的着床和发育。如放置宫内发育器、口服短效或探亲避孕药。

抗早孕和中断妊娠。如用药物和手术的方法中断妊娠。

其他避孕法，如安全期避孕、体外排精法避孕等。

三、避孕方法

由于新婚夫妇在性生活方面处于适应阶段，性中枢兴奋性较



高，性生活比较频繁，生殖能力强，另外还要考虑到新婚夫妇的短期避孕要求及避孕对今后怀孕的影响。因此，新婚夫妇最好选择下列方法避孕：

1. 口服短效或探亲避孕药

因为这些药的成分主要是人工合成的黄体酮和微量的雌激素，这些成分均是人体内自然存在的激素，又是低剂量，不会对人体健康造成危害，也不影响双方的快感，所以是方便、可靠的的新婚避孕法。

2. 男用避孕套或女用阴道隔膜

在夫妇性生活有了一段时间的适应之后，可选用男用避孕套或女用阴道隔膜避孕。这两种方法的避孕效果均可靠，基本上不影响性快感。在新婚之夜也可以选用男用避孕套避孕。

3. 外用避孕药膜、药膏、药片、药栓

这些外用避孕药都是通过杀灭精子来达到避孕目的的。避孕效果比较可靠，而且对性反应过程的任何环节都无影响。新婚之夜也可选用外用避孕药膜避孕。

第二节 怀孕的准备

一般说来，新婚夫妇要从心理、生理两方面做好怀孕的准备。

作为女性，首先要掌握好自己的月经周期。月经周期直接反映卵巢功能，卵巢是女性特有的内分泌腺，正常女性体内保持有微量的黄体生成激素（LH），在月经中期它的分泌量快速增加，刺激卵巢内成熟卵子的释放，也就是排卵。这个快速增加的 LH 激素称为“LH 峰”，绝大部分妇女排卵发生在尿 LH 峰后的 14 至 28 小时内（即下次来月经前 14 天左右）。

这段时间最易怀孕。如果测出体内每月出现尿 LH 峰的时



间，就可预测排卵时间，这样就可以增加受孕机会或选择时间。那么如何准确掌握排卵时间呢？最新技术生产排卵试纸，可以快速准确检测出尿 LH 峰的出现，这种试纸可以自我检测。在 LH 峰出现后，每隔两天性生活 1 次，这样可以增加受孕机会。

另外，仅知道排卵时间还不够，还应该保持健康的生活习惯，如适当的营养，常规的身体锻炼，避免吸烟饮酒及病毒感染。

一、了解优生与遗传知识

1. 优生知识

优生，就是生育先天素质优秀的孩子，优生学是一门提高人口质量的新兴科学，是研究如何根据医学遗传学的规律，减少或改变诱发后代遗传疾病的因素，降低遗传病的发病率，以增强人类身体素质的科学。

广义的“优生学”就是“人口质量学”，预防性优生学是指对劣质基因的消除，以产前诊断、优生咨询等手段，扬长避短，减少一切诱发后代遗传病的有害基因，以降低先天畸形与遗传病的患病率。

演进性优生学则是指基因得到扩展改变或消除不利遗传的基因，增加或移植优良等位基因，以培育优生儿童。目前，演进性优生学仅处于探索与开始实验阶段。

研究预防性优生学和演进性优生学这两大类优生学的目的是致的，都是积极的，因为消除不利遗传结构，就意味着扩展有利的遗传结构。

2. 遗传咨询

生个健康聪明孩子，是天下父母的共同心愿；培养一代德、智、体全面发展的接班人，是我们国家和民族的希望。在提倡一对夫妇只生一个孩子的今天，为了使生养的后代称心如意，那些



准备怀孕的青年夫妇，有必要事先拜访一下优生的顾问——遗传咨询门诊。

在这里，专科医生可以根据来访者本人或其家庭中患病的情况，从发病原因，遗传方式，防治办法、预防到患者的婚姻、生育等给予科学的解释和答复，并根据该遗传病与个人、家庭和社会的利害关系，为患者及其亲属提出指导性的建议。

通过遗传咨询，可以预先知道患者婚后生子女的患病情况，以便早日采取预防措施，尽量减少家庭中再发病的出现。

那么哪些人有必要到遗传咨询门诊进行有关遗传咨询和检查呢？一般认为，凡具有下列情况之一者，都应当进行咨询检查：

①家庭中有遗传病患者，直系或旁系亲属中生过先天性畸形的孩子；

②先天性智力低下的患者及其亲属；

③已生过一个遗传病患儿的夫妇；

④近亲结婚的夫妇；

⑤原发性闭经、两性畸形患者及其亲属；

⑥结婚多年不育或妻子不明原因地习惯性流产的夫妇；

⑦婚前婚后了解到对方亲属中有患遗传病的夫妇；

⑧所有应该进行产前诊断的孕妇。

进行咨询时，为了使医生能够掌握全面情况，正确分析判断，患者或家属一定要主动与医生合作，将本人或家庭中的发病情况实事求是、全面详尽地告诉医生，这样医生才能从客观实际中得出正确结论。

咨询者千万不可隐瞒实情，更不能随意编造，以避免错误诊断，那样一害自己，二害家庭。有时医生不仅要全面了解患者及其亲属的情况，而且还需要对患者的家族进行系谱调查，必要时还要做染色体分析、生化检查等。

3. 遗传知识



①遗传的物质基础。从细胞分裂的形态变化来看，把它分为间期、前期、中期、后期和末期。间期中细胞的形态没有变化，但是进行着一系列的生化过程，为细胞分裂作好准备。现一般将间期分为三个阶段，而将后四期合成为M期，同构成细胞周期。

间期分为三个阶段：

DNA合成前期（G期）：细胞主要合成RNA（核糖核酸）和蛋白质，也合成DNA复制时所必需的基础物质和酶。

DNA合成期（S期）：细胞进行着DNA复制，使细胞内的DNA增加一倍。

DNA合成后期（G2期）：DNA合成已停止，但继续合成RNA和蛋白质。

经过上述变化，为染色体的复制作好准备，细胞进入有丝分裂期（M期）。

前期：核仁、核膜消失，染色质螺旋化成染色体，并开始纵裂。

中期：染色体完全纵裂，排列于细胞中部，形成赤道板。此时，每一条染色体都是由两条染色单体连于一个着丝点所构成。

后期：纵裂后的染色体各被一纺锤丝牵引，移向细胞的两极。

末期：两组染色单体到达细胞两极后，染色体解螺旋而成染色质，核仁、核膜重新出现，形成两个新的胞核。

细胞经过上述分裂，由一个细胞形成两个相同的子细胞。

由于在细胞分裂周期中有DNA复制和染色体有规律的纵裂、移动，这就保证了分裂后所产生的子细胞中具有和亲代细胞相同的DNA和染色体，使每个细胞获得和亲代细胞相同的遗传信息。

②生殖细胞的减数分裂。在人的生殖过程中，新个体是由精子和卵子结合成受精卵后，发育而成。精子和卵子中蕴藏着来自



父母的遗传信息，所以儿女才具有来自父母的遗传性状。

正常人体细胞有 46 条染色体，精子和卵子结合形成合子，如果都保持 46 条染色体，那么形成的合子就会成 92 条染色体，而不能保持染色体的恒定了。那么如何保持新的个体仍为 46 条染色体呢？这是生殖细胞在成熟的过程中进行减数分裂的结果。减数分裂后形成的精子和卵子，染色体的数目减少了一半，只有 23 条，这就为卵受精后发育成新个体时染色体仍保持 46 条准备了条件。

精子来源于曲细精管上皮细胞，卵来源于卵巢生发上皮细胞，经过增殖、生长、成熟，形成成熟的精子和卵子。

生殖细胞在成熟的过程中进行了两次特殊的有丝分裂，叫减数分裂。第一次分裂中，分别来自父母的一条染色体配对组成同源染色体，然后，配对的同源染色体各自纵裂成四分体，后期，四分体彼此分离，形成二分体进入两个细胞，这样，每个细胞得到了同源染色体中的一条染色体（即二分体）。

第二次分裂中，染色体不再复制，每个二分体由着丝点分离，结果形成二个单分体，分别进入二个细胞，每个细胞得到同源染色体中的一个单分体（即一条染色体）。因此经过第二次分裂后，细胞中的染色体数目减少了一半。

生殖细胞经过减数分裂后，染色体的数目减少了一半，称为单倍体，用 n 表示。精子和卵子结合后，来自父亲的染色体（ $n=23$ 条）和来自母亲的染色体（ $n=23$ 条）结合，又恢复到同亲代相同的双倍数（ $2n=46$ 条）染色体。

由于染色体是遗传物质的载体，这样就保证了遗传物质的传递，使子代得到父母双方的遗传特性，同时也保证了人类世代染色体数目相对稳定性和连续性，如此继承绵延。

③DNA 与基因。在人体中有一类复杂的高分子含氮化合物叫核酸，是人体基本组成成分之一。核酸分为二类，一类是核糖



核酸 (RNA)，另一类是脱氧核糖核酸 (DNA)。染色体主要是由盘得很紧的双螺旋的 DNA 分子构成，也就是说 DNA 分子携带着遗传信息。这种存在于 DNA 分子内，决定着每一种遗传性状的独立的遗传单位叫基因。目前认为基因是 DNA 分子中的某一片段，它呈直线排列在染色体上。那么人类 23 条染色体上能携带多少基因呢？一般认为有 50000 个以上，每一种基因在染色体上都有一个固定的位置，叫做位点。由于染色体是成对存在，所以基因也是成对存在。在每对同源染色体上，相对应位置上的基因叫等位基因。

DNA 分子中含有大量的碱基对，这些碱基对共有四种：A - T，T - A，C - G，G - C。这四种碱基对在 DNA 分子中的排列顺序就蕴藏着遗传信息。由于 DNA 是大分子，含有相当大量的碱基对，因此，DNA 分子中蕴藏的信息就是无限的。以 100 个碱基对来计算，其所携带的遗传信息就有 4100 个，这数字比我们所能看到的晴空里的星星还要多。

基因就是 DNA 分子中的一小段（约 100 个碱基对），所以基因中也就携带一定的遗传信息。

基因可以进行复制，是在细胞分裂的周期（S 期）中进行的。在 DNA 合成时，按照碱基配对的原则，形成一个新链，由一个 DNA 分子就形成了两个在结构上完全相同的 DNA 分子。新合成的 DNA 分子中含有一个新链和一个旧链，所以叫做“半保留”复制。由于这种分裂的准确复制，才使子代获得相同的遗传信息。

④基因与遗传性状。人类的一切遗传性状都是在发育过程中经过一系列的新陈代谢而形成的。而新陈代谢是蛋白质活动的体现，也就是说人体所有的代谢过程都是在酶蛋白的控制下进行并形成一定的遗传性状。这些酶的形成与活动，又受着基因的控制，所以，基因分子中遗传信息的表达，实质上就是 DNA 分子



如何控制蛋白质合成的问题。蛋白质的基因成分是氨基酸，构成蛋白质的蛋白质。那么基因是如何控制蛋白质合成的呢？这个过程包括转录和翻译两个步骤。

转录：细胞核中的 DNA 分子双链解开，以一条链为“样板”，按照碱基互补的原则，形成信使核糖核酸（mRNA），这个 mRNA 就带有与 DNA 相同的遗传信息，这个过程叫转录。mRNA 在细胞核合成后，从 DNA 分子上脱落，进入细胞质，附着在核蛋白体上。

翻译：mRNA 分子中，每三个相邻的碱基就构成一个密码子。四种碱基，每三个自由组合相连（4³）可形成 64 密码子。这些遗传密码可以决定 20 种氨基酸的位置，以此来控制蛋白质的合成。有了一定的蛋白质（酶），即可形成一定的遗传性状。这个过程就叫翻译。

经过翻译和转录，在一定的 DNA 分子控制下就形成了一定的蛋白质。基因分子中的遗传信息得以表达，形成了相应的遗传性状。

⑤遗传与变异。人类是生物进化的产物，和其他生物一样，具有生长、繁殖、遗传、变异、衰老和死亡等一系列生命现象。因此，遗传性和变异性是人类的一种普遍特征。子女的一些特点，身材、声音、外貌、性格以及血型，代谢方面都和父母有相似之处，这就是遗传性的表现。

遗传性就是亲代和子代的相同性或相似性，使每一物种都继承了前一代的各种基本特征，保持了人类形成和生理特征的恒定，才使人类得以世代相继繁衍。

但是，生物界物种的个体之间都存在着差异，人类的亲代和子代也存在着差异，这种现象就叫变异性。父母子女，兄弟姐妹之间，尽管有许多相似之处，但却有许多差别，至今世界上也未发现两个完全一模一样的人，所以变异性也是人类的普遍现象。



人的胚胎是由于精子和卵子结合成受精卵而发育的。精子带有来自父亲的染色体，即带有父亲的遗传信息，卵子来自母亲的染色体，带有母亲的遗传信息，所以子女有些特点像母亲，有些特点像父亲。但在每条染色体上多达 2000 个以上的基因，人体约有 5 万个结构基因带着人体的各种性状，由于基因那么多，配成不同的染色体结构，形成新的个体，所以子女既不完全像父亲，也不完全像母亲。即使是单卵双胎，在生长发育过程中所受影响因素不同也有不尽相同之处。

遗传与变异对于人类都非常重要。遗传保持人类种族得以繁衍；变异可以使人类不断的进化，并可将这些知识用于优生优育工作中去。

⑥遗传病的遗传方式。遗传病的遗传方式大致可分为单基因遗传、多基因遗传和染色体疾病三类。

其遗传信息与一对基因有关，这样的病叫单基因遗传病、有以下几种遗传方式。

常染色体显性遗传：指遗传病的基因位于 1~22 对常染色体的某一对上，且基因的性质是显性的，这种遗传方式叫显性遗传。其特点是显性基因在杂合状态下起主导作用，能表现出疾病，所以双亲中只要有一方有病，其子女中就有一半的机会患病。

如先天性顽固性夜盲症（黄昏时看东西看不清），如果其致病基因用 A 表示，正常用 a 表示，AA 或 aa 为纯合子，而 Aa 为杂合子，只要有一个显性基因，Aa 杂合的情况下就表现出疾病，而在临幊上常见的是杂合子，纯合子很少。因为两个都是患者结合才可能出现纯合子，而且纯合子大多数早期致死，如地中海贫血，若是纯合子，多在 32 周死亡。

在显性遗传中，一个正常人和患者（杂合子）结婚，其子女中有 $1/2$ 患病。男女机会均等。往往连续几代都有发病。



人类约有 600 种以上显性遗传病，如耳硬化症、多囊肾、视网膜细胞瘤、神经纤维瘤等。

不完全显性遗传：其遗传病的基因也位于常染色体上，虽然也是显性的，但与完全显性有所不同，杂合子 Aa 的症状介于纯合子 AA 与 aa （正常）人之间，这种遗传方式叫不完全显性遗传，如地中海贫血（ β 型）。正常人血红蛋白由两个 α 链和两个 β 链组成。如果是纯合子，表现为重症，重度贫血，如果是杂合子，表现为轻症，血红蛋白的合成只部分受到抑制，所以只有中度贫血。

共显性遗传：在杂合状态下，两种基因的作用都表现出来了。例如人类 ABO 血型的遗传就是如此。基因 IA 决定红细胞抗元 A 的存在，基因 IB 决定红细胞抗元 B 的存在，基因 i 不形成抗元 A 或抗元 B。

因此，基因型 $IA\ IA$ 或 IAi 表现为 A 型血，基因型 $IBIB$ 或 IBi 表现为 B 型血，基因型 $IAIB$ 表现为 AB 型血，而基因型 ii 表现为 O 型血。那么如果 A 型血和 A 型血的人结合，子女可能的血型是 A 型和 O 型，而不可能出现 AB 型和 B 型，以此类推。

常染色体隐性遗传：其致病基因也位于常染色体上，只有在致病基因纯合状态下（ aa ）才能发病。在杂合状态时，由于有正常显性基因 A 的存在，致病基因的作用不能表现出来，但却能将致病基因（ a ）传于后代，叫携带者。

由于致病基因的频率低，纯合的隐性遗传病患者较少，大多是两个携带者婚配后所生的后代。

两个携带者结婚后，所生的子女，有 $1/4$ 发病，未发病的子女中有 $2/3$ 是携带者。

隐性遗传病患者的双亲往往是近亲婚配，因为近亲中可能有相同的致病基因。以表兄妹说，他们所具有的基因型有 $1/8$ 可能是相同的。而在人群中 $50 \sim 500$ 人中才有一个携带者。因此近亲



婚配的发病率显著地增高了。

白化病是一种隐性遗传病，体内缺乏酪氨酸酶，不能使酪氨酸变成黑色素，患者皮肤呈白色或浅红色，毛发白或淡黄，虹膜及瞳孔呈浅红色、羞明，发育不良。

隐性遗传病男女无差别，可以连续数代不出现患者而呈散发。如果是两个患者结合，其子女全部为患者。

目前已知有 10~70 种，如先天性青光眼，变性近视，先天性肌弛缓等。

X 连锁遗传（性连锁遗传）：其致病基因位于 X 染色体上，随着 X 染色体来传递，叫 X 连锁遗传或伴性遗传。

X 连锁隐性遗传：女性有两条 X 染色体，男性只有一条 X 染色体，因此男性只要在 X 染色体上有一个致病基因时，尽管是隐性，也要表现出症状。女性在一条 X 染色体上有致病基因时，由于还有一个正常的显性基因，所以她不发病，只是携带者。红绿色盲就是一种 X 连锁隐性遗传病。男性发病率为 7%，而女性发病率只有 0.5%。

男性红绿色盲的患者与正常女性婚配，子代中男性正常，女性都是携带者。男性的致病基因只传给女儿，不传给儿子，叫交叉遗传。

如果女性携带者与正常男性婚配，男性将有 1/2 发病，女性不发病，但有 1/2 携带者。

血友病 A 是最早发现的 X 连锁隐性遗传病。19 世纪英国维多利亚女王家族是一个著名的血友病家族，在这个庞大的家族内，患者全是男性。

除色盲能看到女性患者外（她的父亲一定是患者，母亲是患者或携带者），其他病如血友病 A、进行性肌营养不良等，患者全为男性。因为男性患者一般活不到生育年龄，所以也就见不到女性患者了。所以该病的特点是女性携带，男性发病。



X 连锁显性遗传：只要有一个显性基因即可表现出遗传性状或遗传病。女性有两条 X 染色体，男性只有一条。因此，女性获得显性基因的可能性比男性高一倍。女性成年病人的基因型多为杂合子 (X^AX^a)，因为纯合子活不到成年。他们与正常男性婚配，子女中男性有 1/2 发病，1/2 正常。

如果男性患者和正常女性婚配，其女儿全部为患者，儿子全部正常。父亲的 X 染色体仅传给女儿。

抗维生素 D 性佝偻病是 X 连锁显性遗传的实例。由于肾小管对磷的吸收障碍，肠对磷、钙吸收不良，形成“O”型腿、骨骼发育畸形、骨折、骨疼等。

该病女性患者多于男性，现知道的有遗传性肾炎、牙珐琅质发育不良、无脉络膜症等 10 余种。

该病的特点是男性将致病基因传给他的所有女儿，而不传给他的儿子。患病女性一般都是杂合子，她把致病基因分别传给她的一半儿女。

Y 连锁遗传：致病基因位于 Y 染色体上，随着 Y 染色体传递，即父传子，子传孙，也叫全男性遗传。现只有少数几种病，如外耳道多毛症，H-Y 抗原，睾丸决定因子等。

一些遗传性状或遗传病与二对以上的基因有关，而没有显性和隐性关系，作用比较微小，但各对基因的作用有积累效应。这种遗传方式叫多基因遗传。

多基因遗传的性状既与基因组合有关，又受环境因素的影响。根据遗传因素所起的作用大小，用遗传度来表示。受环境因素作用愈大遗传度就愈低。

一级亲属指同胞、亲子之间的关系，由于他们之间具有的基因有 1/2 是相同的，所以发病率高。例如唇裂在我国人群中发病率较高，约 1.7‰，而患者一级亲属的发病率为 4%。患者病情严重的一级亲属复发风险率也比病轻的要高。如一侧唇裂，复发



风险率为 2.5%，而双侧唇裂的复发风险率为 6%。

以冠状动脉心脏病来说，受血脂水平、高血压病、糖尿病、冠状动脉解剖的制约，也受动物脂肪摄入、精神紧张、吸烟等环境因素的影响。所以，也是一种多基因遗传病。

在血脂水平中，血清胆固醇增加、高脂蛋白血症对冠心病发病有重要作用，而这二者都与遗传有关。

高血压病患者 40~60 岁时，冠心病发病率比一般人高 3 倍，糖尿病可加速动脉硬化。从冠状动脉的解剖来看，冠状动脉左侧明显优势或单一冠状动脉者易发生梗塞。所以对冠心病来说，环境因素不可忽视，而遗传因素更为重要。

与染色体异常有关的机体结构和功能的异常叫染色体病。染色体可以表现为数目的异常，如多倍体，非整倍体，嵌合体型。染色体结构的异常，可表现为缺失，等臂染色体、易位、倒位、重复等。可以分常染色体疾病和性染色体疾病。

常染色体疾病常见的有：

21 三体综合症（先天愚型），这是一种最常见的常染色体疾病，群体发病 1.5‰。患儿呈特殊面容：眼裂小，外侧上倾，鼻根低平，眼距过宽，耳小为低位，颌小、口半开，舌常伸出口外，多流涎，常傻笑。指短，小指内弯，肌张力低，可过度屈曲。50% 有先天性心脏病。患儿生长迟缓，体力与智力发育均有障碍。坐、立、走都晚，只会说“爸”“妈”单音节语言，缺少抽象思维能力。也有能接受教育后会读、写的。

该病与母亲的妊娠年龄、遗传因素及妊娠早期受到辐射、药物坠胎、甲状腺疾病、传染性肝炎等有关。35 岁以上的妇女生 21 三体综合症患儿的机会显著增加，45 岁以上的更高。

18 三体综合症：该患者多了一个 18 号染色体。患儿表现为头窄长、枕部突出、眼裂小，两耳畸形低位，下颌小，胸骨短，骨盆小而大腿内收受限，船形足，手以特殊姿势握拳，拇指紧贴



掌心。90%有先天性心脏病，多于半岁内死亡。

13 三体综合症：本病也是一种多发性先天畸形，多数于6个月死亡。

猫叫综合症（5P-综合症），即第5号染色体的短臂部分缺失。最突出的是哀伤的，持续的哭声似猫叫而得名。表现为头小脸圆，眼距宽，眼裂外侧下倾，鼻骨宽，缩颈。50%有先天性心脏病，生长缓慢，智力迟钝。

因染色体异常而导致的遗传疾病有如下几种。

先天性睾丸发育不全综合症（小睾丸症）：患者的核型为47, XXY（正常男性46, XY）。儿童时期无症状，青春期后表现男性乳房发育，无胡须，体毛、阴毛稀少，喉结不明显，脂肪发达，而睾丸小，阴茎短，不育。

性腺发育不全综合症：该患者核型为（45, X）少1条X染色体，表现为生长发育迟缓，身材矮小，卵巢萎缩，子宫小，原发闭经，乳房发育不良。可以有多种发育异常，肘外翻，指甲发育不良，第4、5掌骨短小，35%有心血管疾病。

XXX综合症：患者可有间歇性闭经，不育等。有的可无明显症状，也可生出正常儿女。

XYY综合症：患者体高，皮肤多有结节，性腺机能减退。有报告提到，该病患者进攻性强，有反社会行为。也有报告讲，社会行为可完全正常。

两性畸形：两性畸形是指一些患者在其性腺或内、外生殖器、副性征方面有两性特征。

真两性畸形：患者兼具有两种生殖腺——睾丸和卵巢的组织，但发育不全。两种性腺可以分离独立存在，也要以结合在一个性腺里，称为卵巢，内外生殖器均有两性特征，副性征可为男性或女性。

男性假两性畸形：体内具有睾丸，由于男性化不足，外生殖



器具有两性特征，如阴茎小，有尿道下裂。

女性假两性畸形：多是由于雄激素过多，肾上腺皮质增生引起。患者有卵巢，但子宫和输卵管发育不良。由于雄性激素过多，造成外生殖器男性化，或阴蒂肥大发育成阴茎，体格强壮多毛。

二、怀孕的心理准备

大量研究表明：女性怀孕期间的心理状态与情绪变化直接影响着体内胎儿的发育，影响着孩子成年后的性格、心理素质的发展。由此看来，怀孕期间女性良好的心理状态不仅影响着孕妇，而更重要的是对孩子的直接影响。

如果婚后新婚夫妇都希望尽快要孩子，双方就必须从心理和精神上做好准备，内容包括：

1. 接受怀孕期特殊的变化

妻子形体变化、饮食变化、情绪变化、生活习惯变化以及对丈夫的依赖性的增加。

2. 接受未来生活空间的变化

小生命的诞生会使夫妻双方感觉生活空间和自由度较以前变小，往往会因此感到一时难以适应。

3. 接受未来情感的变化

无论夫妻哪一方，在孩子出生后都会自觉或不自觉地将自己的情感转移到孩子身上，从而使另一方感到情感的缺乏或不被重视。

4. 接受家庭责任与应尽义务的增加

怀孕的妻子需要丈夫的理解与体贴，尤其平时妻子可以做的体力劳动，在孕期大部分都会转移到丈夫身上；孩子出生后，夫妻双方对孩子的义务与对家庭的义务都在随着时间的迁移而增加。



不论你是正在盼望着怀孕，还是你对此抱有随遇而安的想法，或是对可能发生的事情感到困惑、担忧、恐惧，甚至在你还没来得及做任何基本准备时已经怀孕，即使这样，一旦怀孕成为事实，就要愉快地接受它。要知道，怀孕、分娩不是疾病，而是一个正常的生理过程，天下几乎绝大多数的女性都经历了或正在经历或将要经历这个阶段。

以一种平和、自然的心境迎接怀孕和分娩的到来，以愉快、积极的态度对待孕期所发生的变化，坚信自己能够孕育一个代表未来的小生命，完成将他平安带到这个世界上的使命，就是我们需要做的心理准备。

这种心理准备是夫妻双方的。丈夫充分的心理准备可以帮助妻子顺利度过孕期的每一阶段，并对未来孩子的生长发育奠定坚实的基础。从女性到妻子、从结婚到怀孕、从分娩到做母亲，所有变化都是人生经历的自然过程与阶段。

因此，新婚的年轻夫妻，无论是妻子还是丈夫，只要以自然与平和的心理，接受这些自然的事实与过程，用我们聪明的大脑思考，用我们可以沟通的方式与生活的伴侣及时沟通，共同警惕在每个过程或每个阶段可能发生的问题或矛盾，并及时处理解决。

相信每对夫妻都会以非常健康的心理面对发生在你们面前的一切；每对夫妻都会相互支持并非常顺利、安全地度过每个自然阶段；每对夫妻都可以保持结婚时的最佳状态。

三、怀孕的生理准备

1. 确定要不要孩子

有的因家庭中有遗传病史，如遗传性精神病、智力低下、躯体疾患、糖尿病、高血压等，或妻子患有慢性病，如心脏病、肾炎、癫痫等，对要不要生孩子犹豫不定，这就需要通过向医生请



教之后，经过充分商量，再决定要不要孩子。

如已确定要孩子，就须从夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩出生后的哺养和教育问题作全面考虑，做到“心中有数”，选择各种条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。

2. 怀孕应具备哪些条件

女子体内有了受精卵存在就叫怀孕。要达到怀孕的目的，必须具备四个基本条件。

①要有健康、足数的精子：男方的睾丸中能产生健康的精子。一个健康而发育正常的男子每次射精约几亿个精子，如精子数少于 6000 万，就会减少受孕的机会。

②要有健康的卵子：成熟而健康的女性，卵巢每个月排出一个成熟的卵子。

③精子和卵子的会合：健康而有活动能力的精子，在女性生殖道内能存活 2~3 天，精子利用尾部的摆动向上行至输卵管，与卵子结合。

女性的排卵期在下次月经前 14 天左右，此时同房，受孕的机率最高。所以，要想怀孕，要选好同房的时间，为精子和卵子的结合创造条件。

④着床：精子进入女性阴道之后，其中少数精子沿宫颈黏膜上升，穿过宫腔，进入输卵管，在输卵管外三分之一处与卵子结合，称受精卵。受精卵在输卵管内移动，经四五天到达子宫腔。受精卵在四五天的运行中，不断地进行分裂。在受精的第 8 天，受精卵分泌一种酶，侵蚀子宫内膜，然后进入子宫致密层，表皮缺口封闭，把受精卵全部包埋在子宫内膜中间，这个过程叫着床。

受精卵着床后，在子宫内迅速生长发育，形成胎儿及胎盘、脐带、羊水等附属物。



如果子宫内膜发育不好或有病变，受精卵就不能着床，而被排出体外，从而也不能怀孕。

3. 什么情况不宜受孕

①男方超过 55 岁或女方超过 35 岁，不宜怀孕。超过以上年龄生育的子女，畸形及低能儿的发生率将显著提高。

②正在患病，或病后初愈，身体尚未恢复时，不宜受孕。

③精神不舒畅时，不宜受孕。

④疲劳过度时，不宜受孕。特别是新婚夫妇在旅行过程中，应该加强避孕措施。

⑤患慢性病服药期间不宜受孕。

⑥饮酒后不宜受孕。因酒精可损害生殖细胞，导致胎儿畸形或低能。

⑦大量吸烟后，不宜受孕。

⑧停用口服避孕药 3~6 个月内不宜受孕。

⑨放射治疗或接触有害物质后，不宜受孕。

⑩初冬至初春不宜受孕。因早孕阶段最怕病毒性感染，一旦孕妇患病，畸胎率显著增高，而冬春正是病毒感染的多发季节。

4. 患哪些病不宜妊娠和受孕

妇女带病妊娠，不仅不利于恢复健康，有的病还可使病情加重，而且还会危及胎儿。因此，妇女患有以下疾病时不宜妊娠，根据医生的意见待病情好转或治愈后再怀孕。

①贫血。贫血的妇女在怀孕后会使病情加重，严重贫血者妊娠，易致使胎儿缺氧、发育不良，甚至会引发早产或死胎。

②肝炎。患有肝炎的妇女怀孕后，不仅对肝功能有损害，而且在分娩时易发生大出血，其肝炎病毒还可能通过胎盘传染给胎儿，发生流产、死胎或先天畸形。

③心脏病。心脏病病人怀孕后，由于胎儿新陈代谢的需要，孕妇血容量可增加 20%~30%，无疑会增加孕妇心脏负担。



④糖尿病。糖尿病患者妊娠，不仅会加速病情发展，还易并发妊娠中毒症、羊水过多、产褥期感染、败血症以及产后子宫收缩不良出血。其婴儿也以巨大儿多见，胎位不正，难产率也增多，同时畸形儿的发生率比正常孕妇高3倍以上。

⑤高血压。据统计，患高血压的妇女，怀孕后约有15%~30%发生妊娠中毒症，发生子痫、子宫卒中、产时大出血等，直接威胁孕产妇生命。另外，由于高血压、缺氧，胎儿宫内窒息、死胎的可能性也增大。

⑥结核病。患有结核病的妇女不宜怀孕，尤其是肺结核。因为结核病是一种慢性消耗性疾病，怀孕后，母体要将大量养料供应胎儿，孕妇病情必将雪上加霜。此外，结核病病人需使用大量抗结核药物治疗，如链霉素、雷米封等，这些药物可导致胎儿畸形。

⑦肾炎。妊娠本身可加重肾脏的负担，如果孕前已有肾炎，则孕期可使病情恶化，易发生妊娠高血压综合症，严重者可导致肾功能衰竭，直接威胁到母子的安全。此外，肾炎病人的治疗用药，也可对胎儿造成危害。

⑧精神病。患有精神病的妇女不宜妊娠。患这种疾病的妇女本身生活不能自理，在妊娠期、产褥期和哺乳期极易使病情复发，既会影响母子身心健康，也有可能将疾病遗传给下一代。

⑨子宫肌瘤。患有子宫肿瘤的妇女妊娠时，晚期常出现胎位不正，分娩时可出现子宫收缩无力和滞产。若肌瘤位于子宫口附近，还可阻碍胎儿下降，产后子宫收缩不良还易发生大出血。

综上所述，为更有利于后代的健康成长，婚后的妇女如患有上述疾病，需待病情好转或治愈后，根据医生的意见再决定是否怀孕。

5. 什么时候受孕最佳

①女性受孕的最佳时机是在排卵的前1~3天，女性的排卵



日期一般是在下次月经来潮的前 14 天左右，所以，计算好日期很关键。

②男性的过劳和饮酒吸烟，会影响精子的质量，应该注意适当的调整。要在妻子受孕前半年戒酒禁烟。

③口服避孕药后应在停药 3~6 个月后再受孕。

6. 第一胎不宜做人工流产

结婚后，如因工作或学习需要，暂时不想生孩子，一定要避孕。若因怀孕而做人工流产，可能为以后的生育或母子的健康造成危害。

因为夫妻双方的血型可能不同，男方红细胞所含的血型抗原如和妻子的不同，称夫妻血型不适合。怀孕后，若胎儿的红细胞血型抗原和父亲的血型相同的，因某种原因，红细胞进入母体，使母体血浆中产生抗胎儿红细胞的抗体。

做人工流产时，子宫壁有损伤创面，胎儿红细胞会进入母体，结果母体产生抗丈夫血型的抗体。若再次怀孕时，这种抗体可通过胎盘进入胎儿体内，凝集和溶解胎儿的红细胞，使胎儿出现贫血、水肿，甚至死亡，也可造成反复流产、早产，即使胎儿足月生下，也可能发生新生儿溶血症，严重黄疸，甚至死亡。

因此，第一胎不宜做人工流产。

7. 怀孕以后的卫生知识

①衣着与清洁。怀孕以后要注意清洁卫生，要经常洗澡，但不坐盆浴，以免脏水进入阴道而引起感染，应当采用沐浴。口腔和牙齿要保持清洁，每日早、中、晚各刷牙一次，每次约 3 分钟，以免口腔感染和牙齿疾病而引起产后感染。裤子可以改穿背带裤。鞋子要适宜，鞋底要厚而平底，不要穿高跟鞋，以免加重腹坠和腰痛。

②饮食。由于胎儿在母体内生长发育所需要的营养都是由母体供给的，所以，怀孕后的饮食应富有蛋白质、维生素和矿物



质。肉、鱼、鸡蛋和豆类食物中，都含有丰富的蛋白质，适当多吃对胎儿的生长发育是有益的。

由于胎儿的骨骼成长需要大量的钙和磷，如果这些矿物质缺乏，会直接影响到胎儿的发育，出生以后容易发生佝偻病，此时治疗也收效缓慢。因此孕妇要及时补充钙质。一般在黄豆、奶粉等食物中含钙较多。孕妇在五六个月后多喝些骨头汤，更能补充足够的钙质。如果在妊娠后不时发生小腿抽筋，说明有缺钙的现象，可服些钙片和鱼肝油。在豆类、鸡肉中含有磷，适当多吃对胎儿发育也有益处。对怀孕之后有贫血者，要多吃含铁的食物，如动物的肝、肾、瘦肉、鸡蛋、红枣等。

孕妇如果缺乏维生素 A，发生早产者为正常孕妇的 2.5 倍，死胎为正常孕妇的 4 倍，因此，在怀孕后应当注意从食物中摄入维生素 A。现已知道，在胡萝卜、芹菜、新鲜莴苣、青豌豆、鱼肝油以及动物的肝内，都含有丰富的维生素 A，应当注意选食。

维生素 D 对肠道吸收足量的钙、磷有重要影响，可预防和治疗佝偻病。孕妇可以适当选食鱼肝油、蛋黄以及多晒太阳来获得维生素 D。

适当吃些新鲜水果、番茄等，有助于摄入维生素 C，预防坏血病的发生。

孕妇在每次到医院检查身体时，应及时向医生反映自己的饮食情况，以征求医生的指导。

③乳房和腹部的保护。在整个怀孕期中，乳房的保护十分重要。在妊娠 4 个月时，乳头和乳罩皮脂腺有分泌物溢出，必须每天用温暖的稀肥皂水擦洗，以洗净乳痂，并进行按摩，使乳头乳晕皮肤坚韧。如乳状凹陷或平坦，每天要用手向外牵拉，并敷一些油膏保护皮肤，以防产后乳头破裂。如果乳房悬垂或过大，应用乳罩托住。

④性生活要尽量节制。怀孕期同房往往容易引起流产或早



产，在妊娠开始的3个月和最后的3个月应更为节制，在临产前的一个多月内则应绝对禁止同房，以免产后发生感染。

⑤运动要适当。孕妇要有适当的体育运动，如散步、空气浴，这样有利于胃肠的消化与吸收，也可促进血液循环，有利于胚胎的正常发育；在妊娠4个月后，对于游泳、骑自行车等激烈运动就停止。当然挑担、持重等繁重的体力劳动，在怀孕后就应立即停止。

⑥休息和睡眠要足够。要避免过度的疲劳，以及长时间的坐或立的工作。每天晚上要保持有8小时的睡眠时间。到了妊娠5~6个月以后，还要午休（卧床）1小时，以利于母体和胎儿的健康。

⑦用药要注意。怀孕期间服药要谨慎，因为许多药物能通过胎盘传到胚胎，其中不少对胎儿的发育是不利的。例如，在妊娠头三个月用安定可引起唇腭裂畸形；服奎宁、大黄等，可影响胎儿的正常发育，严重的会引起流产、早产等。因此在怀孕期间最好服中药，如果一定要服药，必须在医生的指导下慎用。

⑧其他注意事项。孕妇饮酒、吸烟不仅对胎儿有害，而且还可以导致出生后的婴儿智力低下和发育不良。妊娠头3个月内接触放射线和感冒、荨麻疹等引起的疾病，可以引起胎儿畸形，应当注意。

8. 怀孕期间感冒怎么办

妇女在怀孕以后由于身体免疫能力有所降低，抵抗力减弱，因此很容易感冒。

感冒对胎儿有什么影响？妊娠早期，由于胎儿的各个器官尚未发育完整，因此孕妇患了流感后，病毒可通过胎盘而影响到胎儿的器官发育，尤其是在胎儿心血管系统的形成过程中，这种病毒可造成婴儿的先天性心脏病。

此外，妊娠期间患流感还可能造成胎儿畸形，并有可能增加儿童恶性肿瘤发生的危险，从而影响下一代的终身健康，但这些



影响并未得到直接证实。

由于感冒所造成的高热以及所产生的毒素，也可刺激子宫并引起收缩，有可能造成流产或早产。

在妊娠晚期，如果得了感冒，虽然这时胎儿基本上已发育完全，对胎儿造成畸形或先天性缺陷的机会减少，但由于容易引起早产，也会增加新生儿的死亡率。

由于感冒对胎儿有如此不利的影响，因此要预防感冒的发生，例如注意营养和休息；怀孕期间尽量少到公共场所活动，以免传染上感冒。

已经患上轻度感冒，如果仅仅是打喷嚏、流鼻涕和轻度咳嗽，只要服用一些维生素C、感冒冲剂对症治疗，一般都能很快治愈，但要注意休息；如果是发高热，剧烈咳嗽，就应及时到医院就医。

在妊娠期间，一些抗菌药物对胚胎有损害，例如在妊娠晚期如果过多服用链霉素，会引起新生儿的听力障碍；如果大量服用了氯霉素，可能会引起新生儿呼吸不全、发绀、腹胀等为特征的“灰色综合症”；氯霉素对新生儿造血功能有抑制作用；孕妇用了磺胺类药物，可以在胎儿体内积聚，促使胆红质的游离，从而造成核黄疸。

中草药的感冒药副作用少而疗效好，可以选用，如银翘感冒片、羚翘感冒片等，可以酌情服用。

9. 要正确认识保胎

“流产”是妇女怀孕后常常遇到的情况，一般的患者及其家属都迫切要求“保胎”，这种心情是可以理解的，但是按医学知识，有的流产可以“保胎”，有的则不应该去“保胎”。下面谈谈有关问题。

为什么会发生流产？流产是指在妊娠28周之前，胎儿体重不足1000克（2市斤）时，发生妊娠中止的现象。如果发生在



妊娠 12 周以前的，叫做早期流产，发生在 12 周以后的，叫晚期流产。流产一般有胚胎和母体两方面的原因。在胚胎方面，孕卵异常是早期流产的主要原因；从母体来说，内分泌失调会引起早期流产。

为什么有的安胎能成功，有的却失败，胎儿能不能保住？这主要看是什么原因造成的。妊娠能否顺利进行，决定于孕卵的组成部分——卵子和精子是否正常以及孕卵发育成胎所需的条件是否具备。

我们知道，有缺陷的卵子或精子可以和对方结合，但有始无终，所形成的异常孕卵绝大多数早期死亡，这种流产是不能够保住的。如果孕卵正常，只是发育成胎所需的条件有欠缺或较差，例如卵巢黄体功能欠佳，所分泌的孕激素量较少，以致子宫脱膜形成不良，不符合孕卵需要，子宫体发育不全，子宫颈内口闭锁不全，不能承受日益增长的宫内张力等等。该类流产大多能保住，但是要保得早，在流产刚刚在先兆阶段——下腹轻微坠痛、阴道少量流血、子宫颈口未开时，及时安胎，效果才会好。但如果孕妇患有子宫粘膜下肌瘤、子宫严重畸形等不利于胎儿生长发育的因素，这种流产也是保不住的。

此外，由于母体患有全身性疾病，如孕期患肺结核、流感、肺炎、肝炎或有严重的心脏病、贫血、肾炎等慢性疾病，就应该以母体的健康为重，不要采取保胎的措施。

为什么有的流产根本不应保胎？近几年来，由于遗传学和优生学的迅速发展，通过对大量自然流产产物的检验，进一步认识流产的原因，提出了流产并非坏事而是好事的新观点。

据统计，染色体异常的发生率在妊娠 2~3 个月的流产产物中，高达 60%；在妊娠 4 个月的流产产物中，近 50%；妊娠 6 个月的流产产物中，也有 7%。经过归纳、分析得出的结论是：

① 流产发生的时间越早，染色体异常发生率越高。



②40岁以上的妇女因附着于染色体的纺锤丝老化，染色体不分离的频率增高，易发生三体型及单体型。

③流产的发生，既然由于染色体异常以致孕卵不能正常发育，那么，可以认为流产是一种非常重要的、自然的生殖选择机理。经过这种自然选择，使95%的染色体异常胎儿在28周之前流产从而自行淘汰，完全符合人类优生的要求，因此这样的胎不应该保。

那么医生是怎样知道属于这种类型的流产呢？凡是孕妇一向无内分泌疾患，生殖器官正常，也没有其他外部因素影响，则可以断定流产是孕卵异常的关系。

因此，对于早期流产或者孕妇年龄较大时，目前均采取“观望”态度，不主张一味去“安胎”。

凡是连续自发流产三次以上者，叫习惯性流产。流产后不要急于怀孕，应请医生诊疗，找出原因，再作针对性的治疗。

10. 为什么要进行产前诊断

1988年6月，在“全国出生缺陷监测”新闻发布会上，透露出了一条令人震惊的消息：我国人口出生缺陷总发生率是比较高的。这是一个不可轻视的大问题。计划生育、增强人口忧患意识、提高出生人口质量，已成为一个严峻的问题。为此，医学专家建议在确诊为妊娠之后，凡是具有以下情况者，应进行产前诊断。

①年龄在38岁以上的孕妇，卵巢排出的卵子有老化的趋势，有的甚至异常卵子多，致使胎儿先天性畸形或先天愚型的危险性较38岁以下孕妇多几倍，乃至几十倍，因此，高龄孕妇应进行产前诊断。

另外，如果男性年龄超过55岁，即使孕妇年龄在38岁以下，由于男性精子老化也有产生畸胎的可能，也应和高龄孕妇一样慎重对待。国外对高龄孕妇的畸胎检查很重视，许多国家明文



规定“凡38岁以下的孕妇，必须进行产前诊断”，以此保证种族质量。

②近亲结婚的夫妇，其繁衍的一代，遗传性疾病发生率特别高。据统计，在三千多种先天性遗传疾病中，由于近亲结婚所造成下一代遗传病有一千多种，其中尤以先天性聋哑、呆傻、白痴、白化病、兔唇、先天性青光眼、遗传性高度近视、先天性鱼鳞癣为最多。

国内有人对某山区进行调查发现，近亲结婚子女遗传性疾病发病率竟高达41%。因此，近亲结婚应禁止。如已结婚并怀孕者则应做产前诊断。

③有习惯性流产、早产史或多次胎死宫内的妇女，再次怀孕后应进行产前诊断。用医学遗传学手段检查染色体，发现有流产史的孕妇，往往是夫妻一方或双方有染色体异常，因而再次怀孕后，仍可能使胎儿发生严重的染色体畸变，致使胎儿90%以上流产或死胎，即使能足月分娩，也多是先天性畸形儿。

④曾产过一个先天愚型、无脑儿、脊柱裂变或其他神经系统畸形胎儿的妇女，再次怀孕应进行产前诊断。因为她们再生异常婴儿的危险性较一般孕妇高得多。据统计，第一胎是先天愚型，第二胎患先天性愚型的危险性为1%~2%；第一胎为无脑儿，第二胎无脑儿的可能性为5%~10%。

曾生育过多发性畸形婴儿的妇女，再次怀孕后，胎儿患同类疾病的可能性同样存在，因此应进行产前诊断。

⑤孕妇家族（包括三代以内直系和旁系血亲）中有患先天性代谢缺陷病，或孕妇本人产过一个苯丙酮尿症、白化病、痛风病、蚕豆病、黑蒙性白痴、粘多糖病、婴儿家族性弥漫性脑硬化等先天性代谢缺陷病患儿，怀孕后应进行产前诊断。据统计，有过一个代谢缺陷病儿的夫妇，下一代患同样疾病的可能性为25%。

⑥家族中有血友病、红绿色盲、肛门闭锁、进行性肌肉营养



不良等伴性遗传病患者，或孕妇本人产过一个伴性遗传病患儿者，怀孕后预测其胎儿的性别，并实行选择性人工流产。这是因为伴性、遗传病有些是母亲只传给儿子，女儿却安然无恙；有的是父亲只传给女儿，儿子健康正常。根据子女是否发病与性别有关这一伴性遗传的遗传规律，应先测定胎儿性别，然后再判断其发病的可能性，以决定胎儿的取舍。

⑦怀孕早期孕妇曾用过致胎儿畸形的药物者，应进行早期产前诊断。这些药是：氯甲蝶呤、环磷酰胺、白血宁、白消安、苯丁酸氮芥等抗癌药物；或长期大剂量应用雌激素、雄激素、孕激素等性激素以及甲状腺激素、肾上腺皮质激素和促肾上腺皮质激素，如己烯雌酚、睾丸酮、可的松等；其他药物如氯丙嗪、降血糖、治麻风病药等等。现代科学研究证实，约有 20% 的婴儿主要器官畸形和 20% 次要器官畸形均与孕妇头 50 天用致畸药有关。

⑧妊娠头三个月内，患过风疹、带状疱疹、单纯疱疹、巨细胞病毒等病毒感染性疾病者，病毒可通过胎盘传染给胎儿，使胎儿发生先天性心脏畸形、耳聋、白内障、肝脾肿大、智能障碍，甚至早产、死亡。据调查，痴呆儿中有 20% 是由于母体中病毒感染引起的。因此，凡怀孕早期患过病毒性疾病的孕妇，皆应进行产前诊断。

⑨怀孕早期，孕妇接触过放射性物质，射线如 X 光腹部照射或同位素诊疗疾病者，产前应进行诊断。小剂量电离辐射，易引起基因突变；大剂量电离辐射，可引起染色体断裂，从而出现各种染色体畸变。

⑩通过产前检查，发生羊水过多或血清蛋白含量异常增高者，胎儿畸形的可能性极大，孕妇娩出无脑儿或脊柱裂儿的危险性可高达 75%，因此应进行产前诊断。产前诊断是一门现代临床实验技术，对生产一个健康正常的宝宝起着重要的决定作用，



切不可忽视。

11. 胎位不正怎么办

所谓胎位是指分娩前胎儿在子宫里的位置。胎儿出生前在子宫里的姿势非常重要，决定孕妇是顺产还是难产。

怀孕 28 周前，胎儿较小，在子宫里有活动的余地，胎位也时常在变，这时的胎位正否关系不大。怀孕 32 周之后胎儿长大，贴近子宫壁，胎儿位置基本不变了。胎儿出生前的胎位一般有三种：

头先露。孕妇妊娠 32 周之后，胎儿自然转位变成头朝下的姿势，分娩时头先出来。这种胎位是正位，大约有 96% 的产妇是属胎儿正位。头先露分娩，孩子大人都比较平安。

臀先露。是指妊娠 32 周后，胎儿自然转位后臀朝下，分娩时臀部先出。这种臀先露就属胎位不正，生产时有一定的困难，需要有经验的医生助产。但只要助产护理得好，孩子大人也可以平安无事。

横位。就是胎儿在子宫内横着，生产时先生出一只胳膊或一只腿。这种横位胎儿很难生出，危险性很大，母子的生命都受到威胁，必须及时进行手术，才能确保母子安全。

发生胎位不正的原因很多，如孕妇骨盆狭窄，儿头部不能入盆；羊水过多，腹壁太松，胎儿在子宫位置不易固定等因素。

发现胎位不正要及时在医生指导下纠正。胎位不正，一般只要按规定做产前检查，都可以发现。发现胎位不正后不要惊慌，而要积极采取措施：

妊娠 28 周之前，可以做膝胸卧位操纠正，做法是每天早晚各做 1 次，每次 10 分钟，连续做 1 周，胎位可以转正。

做膝胸卧位操要注意：在硬床板上做。做前把裤带松开，大腿和床垂直，胸部尽量接近床面。

用艾卷灸两小脚趾外侧的至阴穴，每日 1 次，每次 10~20 分钟，连续做 1 周。注意艾卷离穴位 1 厘米远。



妊娠 28 周以上的胎位不正，可以请医生做外倒转治疗。这种治疗没什么危险，就是医生用手在腹壁上摸到胎儿的头，然后把胎儿的头慢慢地围到骨盆腔里，再把臀部推上去。注意这种治疗必须请医生做，如自己乱做，弄不好，会导致脐带缠在胎儿脖子上或发生胎盘早剥。

四、哪些妇女要警惕胎儿畸形

怀孕早期有过高热的孕妇，孩子即便不出现明显的外观畸形，但脑组织发育有可能受到不良影响，表现为智力低下、学习和反应能力较差。这种智力低下是由于高热造成胎儿脑神经细胞死亡，使脑神经细胞数减少所致，这种智力低下是不能恢复的。当然，高热造成胎儿畸形还与孕妇对高热的敏感性和其他因素有关。

经常亲近家猫的孕妇，也容易造成胎儿畸形。造成胎儿畸形的原因很多，但很少有人知道带菌的猫也是一种对导致胎儿畸形威胁很大的传染源，而猫的粪便则是这种恶性传染病进行传播的主要途径。在英国，由这种寄生虫传染给婴儿而造成的不良后果，约占染病孕妇的 40%，每年约有 500 名婴儿被猫所害。

常常浓妆艳抹的孕妇。据调查表明，每天浓妆艳抹者胎儿畸形的发生率是不浓妆艳抹的 1.25 倍。对胎儿畸形发育所产生不良影响的，主要是化妆品中的砷、铅、汞等有毒物质，这些物质被孕妇的皮肤和粘膜吸收后，可透过血胎屏障，进入胎血循环，影响胎儿的正常发育。其次是化妆品中的一些成分经阳光中的紫外线照射后，会产生有致畸作用的芳香胺类化合物。

经常情绪恶劣的孕妇。人的情绪受中枢神经和内分泌系统的控制。内分泌之一的肾上腺皮质激素与人的情绪变化有密切关系。孕妇情绪紧张时，肾上腺皮质激素可能阻碍胚胎某些组织的融合作用，如果发生在妊娠的头 3 个月，就会造成胎儿唇裂或腭裂等畸形。



经常饮酒的孕妇。酒精可通过胎盘进入发育胚胎，给胎儿造成严重的损害。妊娠期每天饮酒2杯以上，对胎儿有某种影响；每天饮酒2~4杯，则有畸形发育的危险，如小脑袋、小耳鼻和上嘴唇宽厚等。

经常食用霉变食物的孕妇。孕妇食入被霉菌污染的食品（霉变食物），霉菌毒素通过胎盘祸及胎儿，引起胎儿体内细胞染色体断裂，严重影响胎儿的正常发育，造成胎儿发育停止而流产、死胎或肢体残缺、多指、先天性心脏病、先天性愚型、脏器发育不全等。

在不良气候环境中怀孕的妇女。我国有关研究人员调查了1万多例新生婴儿，大约有2.2%的新生儿存在某种先天畸形。结果发现，婴儿的畸形发生率与气温呈正相关。气温越高（6~8月），妇女受孕后发生胎儿畸形的可能性越大。气温较低（如11月）受孕的妇女，其后代发生先天畸形的可能性最小。由此可见，秋高气爽时节是受孕的最佳时期。

第三节 新生命的开始

男方的睾丸中能产生健康的精子。一个健康而发育正常的男子每次射精量约2~5毫升，约上亿个精子，男子射精时，精子就随精液渗入阴道。如精子数少于6000万，就会减少受孕的机会。

精子在女子生殖道内存活1~3天，大部分死亡，少部分在阴道向上游走，约有1%~5%的精子可经子宫口进入宫腔，其中有数千个精子能进入输卵管。

女子每月要从卵巢排出一个成熟的卵子，经输卵管伞端进入管腔，在那里存活12~24小时。

如果这时遇不上精子，卵子便随子宫内膜脱落流失，成为月经。如果正是排卵期，精子与卵子受精，就会结合成受精卵，然



后随输卵管的蠕动与肌肉收缩，慢慢向上移动，约4~5天到达子宫腔，种植在子宫内膜，开始着床，发育成为胚胎，这个过程就是怀孕。详细内容如下：

一、受 精

成熟的卵子由卵巢排出后，经过输卵管壁的强烈收缩和粘膜纤毛运动，被送入输卵管壶腹部。性交后，精子由阴道经子宫腔向上行。在壶腹部，精子与卵子相遇，先是由许多精子包围卵子，精子头部释放出透明质酸酶，溶解卵子外面的放射冠及透明带，只有一个精子进入卵子内，融合成一个新细胞，此过程称为受精。受精后的卵子成为孕卵。若有二个卵子同时排出受精便发展为双卵双胎。若由一个受精卵分裂发育为单卵双胎。

孕卵一般在壶腹部停留2~3天，在停留时间，受精卵开始分裂。大约3天形成一个实心的细胞团，表面似桑椹，故名桑椹胚。由于外周细胞分裂快，内部分裂慢，在二者之间出现一空隙，称为囊胚腔。周围有一层叫滋养层细胞。

二、着 床

孕卵一方面开始细胞分裂，另一方面由于输卵管纤毛的运动和管壁肌肉的蠕动，逐渐由输卵管移向子宫腔。约在受精后5~7天到达子宫。孕卵接触内膜表面时可分泌分解蛋白质的酶，使内膜被溶解破坏造成缺口，整个孕卵便埋藏于内膜中。而后缺口迅速被修复，埋入的孕卵吸取营养继续成长，这个过程称为着床。

着床的部位一般在子宫体上的前壁或后壁。如果在输卵管、卵巢或腹腔，就形成宫外孕。卵子受精后，卵巢黄体生成，分泌黄体素使子宫内膜增厚、水肿充血、间质细胞增大，胞浆增多。此期的子宫内膜称为蜕膜。蜕膜分为三部分：底蜕膜，包蜕膜及直蜕膜。底蜕膜将来发展成为胎盘的母体部分。



三、受精卵着床后的发育

于受精后 2 周，内细胞团不断分裂增生及分化，逐渐形成两个囊腔。靠近滋养层称为羊膜囊，面向囊胚腔的为卵黄囊，并形成两胚层，外胚层和内胚层，结合成胚盘。进入第 3 周，在内外胚胎之间形成中胚层。这三个胚层将来发育成胎儿的各个器官。

外胚层形成神经系统、皮肤、毛发、指甲和五官等；中胚层形成肌肉、血液、骨骼、结缔组织、循环、泌尿及生殖系统；内胚层形成消化及呼吸的上皮及腺体、膀胱、阴道及前庭。

四、胎儿的发育及成熟

卵子受精后，一个新生命就开始了。受精后 24 小时，受精卵开始有丝分裂。细胞不断地分裂、生长，每一个月都有其独特的性状。人的一生中有二次生长发育高峰，第一次在胎儿期，第二次在青春期。

按照惯例将孕卵的生长发育分为三个阶段：受精后 2 周内称为受精卵，孕 5 周至 8 周称为胚胎，孕 9 周至妊娠结束称为胎儿。

一个月的胚胎长 7~8 毫米，重约 1 克，外形像一根豆芽。

8 周（2 个月）胚胎已具人形，头部可看出眼、耳、口、鼻，早期心脏形成，并已有心脏搏动；此时可以从 B 超检查中发现胎动及胎心搏动波形。

5~8 周为胚胎期，也称为器官形成期。此期外界的刺激对胚胎发育的影响最大，是胎儿致畸的敏感期，要避免一切有害因素，如药物、病毒、烟酒及放射线等不良刺激，保护胎儿正常发育。此时胚胎长 4 厘米，重 16 克。

12 周（3 个月）胎儿的外形已像人的样子，但头比较大，占全部身长的 1/2。外生殖器官已发育，可辨别男女。此时胎儿身



长约9厘米，重约50克。

16周（4个月）骨骼系统发育，X线检查可看到脊柱阴影。孕妇能感到胎动。胎儿身长约16厘米，体重约120克。

20周（5个月）心脏发育，胎心跳动明显，检查时可听到清晰的胎心音。此时胎儿身长已为足月胎儿的一半（25厘米），体重达300克。全身长出毳毛，胎动明显，娩出后能有心跳、呼吸及吞咽动作，但很难存活。

24周（6个月）各器官已经发育，皮下脂肪开始沉积，但皮肤呈皱缩状。此时胎儿身长约30厘米，体重约600~700克。

28周（7个月）皮下脂肪仍少，已开始长出指甲及头发，男性睾丸开始下降，身长约35厘米，体重约1000克。内脏功能逐渐完善，心、肝、肾、肺都有显着发育。如果此时分娩，称为早产儿，在精心护理下可以存活。

32周（8个月），此时胎儿身长约40厘米，体重达1700克，面部毳毛脱落，存活能力增强。

第四节 确定怀孕

从受孕到妊娠（怀孕）足月，一般为266天。妊娠是从最后一次月经算起，共有280天，即40周。以28天作为一个妊娠月，则为10个妊娠月，俗称十月怀胎。

一般根据妊娠的特点可将妊娠分为三个阶段，妊娠3个月内为早期妊娠；4~5个月为中期妊娠；7~9个月为晚期妊娠。

怀孕以后，孕妇的身体要发生一系列的变化，虽然这些变化都是妊娠的生理现象，但不注意保护也难免不发展成病，如小产、早产、胎位不正、产前流血、血压高、浮肿等。产前检查是防止上述异常现象发生的有效措施。

因此，孕妇应按期做产前检查。初次检查应在停经后3个月



内，以后每隔1~2个月检查一次，在怀孕7个月以后，每半个月检查一次，在怀孕的最后一个月，每7~10天检查一次，整个孕期应检查10次左右。如有异常情况，还应增加检查次数。

一般可从以下几个方面、方法来确定是否已经怀孕。

一、怀孕的生理反应

1. 停经

新婚妇女，以往月经一向规则，突然停经，首先应想到受孕的可能。但并不是停经的妇女都是怀孕，因为月经受大脑皮层的调节，精神紧张、环境改变、疲劳、精神刺激都可影响月经周期。某些慢性疾病，如肺结核、贫血或内分泌紊乱、高烧等也会引起停经。也有少数妇女，在妊娠后头2~3个月，也有少量月经。

2. 早孕反应

绝大多数妇女怀孕后都有一些反应，只是程度轻重不同，常见的有令人不振，恶心呕吐，头晕乏力，嗜酸性，厌油腻等。还可能出现特殊嗜好，嗅觉特别灵敏。

恶心呕吐多以晨吐为重，多发生在怀孕的前3个月，以后就会逐渐消失。使晨吐减轻的方法是：早晨醒来不要立即起床，可先吃一些饼干或点心，吃后休息半小时再起床。无论呕吐轻重，都不要拒食。要选择些清淡可口的蔬菜、水果，少吃油腻和太甜的食物，同时以少量多餐为好。

在呕吐发作时，可以做深呼吸来缓解症状。但口腔内有呕吐物时不要吸气，以防将呕吐物吸入肺内，造成肺感染。如果呕吐严重，吃什么吐什么，不吃也吐，甚至吐黄水或含血的胃内容物，这就要找医生诊治了。

早孕反应和体内激素有关，也和孕妇的神经类型有关。多开始于停经第6周，持续6~8周（12周左右）消失，一般不需要



特殊治疗。但若呕吐严重，影响健康，应去医院治疗。

3. 尿频

早孕期间由于增大的子宫压迫膀胱，发生尿频，孕妇时常感到要排尿，但无尿痛、尿急症状。待3个月子宫上升到腹腔，尿频症状可好转。

4. 白带增多

一般为乳白色，无气味，不刺激外阴。

二、身体的变化

子宫体增大，变软，变圆。双合诊检查子宫时，宫颈部变软，宫体和宫颈几乎不相连。怀孕6周时，子宫像鸡蛋大。

子宫颈和阴道呈紫蓝色，变软。

乳房改变。早期可有胀疼感觉，并可摸到结节样或条索样增生的腺体。乳晕及乳头色素加深，乳晕上有突起的结节，在激素的作用下，乳房逐渐增大。有的孕妇可挤出少量初乳。

多数孕妇在孕期都有程度不同的下肢浮肿，这是由于子宫增大压迫下肢血管造成的。如经检查，血压和尿都无异常，就不会有什么危险。避免过度劳累，夜间睡眠时将下肢稍垫高些，可减轻浮肿。

三、妊娠试验

早孕妇女的体内可产生一定的激素，这些激素从孕妇血、尿中排出，可以通过尿检查来测定是否怀孕。一般去医院里诊断是否怀孕，利用这一点可通过下列试验来辅助检查。

1. 蟾蜍和青蛙试验

孕妇尿中排出的绒毛膜促进激素，可使成熟的雄蟾蜍（或雄蛙）排精，利用此一特点诊断妊娠，准确率90%以上。

试验方法是选重约50克的青蛙或蟾蜍，最好隔离1周，先



检查尿中无精虫方可使用，以避免发生假阳性结果。以孕妇清晨尿5毫升注射于蛙背部皮下，待2~4小时后取出尿液检查，如有精虫游动即为阳性，如无精虫，24小时后再查，如仍不见精虫，则为阴性。

2. 妊娠免疫试验

人类绒毛膜促性激素，可使兔子产生抗体，抽取兔子血清和孕妇尿中的绒毛膜促性腺激素中和，不发生凝集，而正常人尿和兔血清可以凝集。

方法是用黑色有试验池的玻璃片，先向池中滴入尿液及抗血清各一滴，摇匀，1~2分钟后加入致敏的羊血球或乳胶一滴（及附抗原，便于观察），再摇2~3分钟，5分钟后观察结果，出现均匀一致的凝集小颗粒为妊娠反应阴性，无凝集为妊娠反应阳性。

3. 黄体酮试验

一般如去医院诊断妊娠有困难时，医生可能提出这种方法：对停经的妇女，每日注射黄体酮20毫克，连续3天。如非妊娠，在停药后3~7天因体内孕激素迅速下降，月经就会来潮。如超过7天仍未来潮，则妊娠的可能性大。

第五节 孕期检查

一、孕期监护

要真正做到优生，孕妇必须进行孕期的自我监护。

自我监护，包括以下几方面：

怀孕前，夫妇双方应学习一些优生知识，了解怀孕前后的注意事项，在最佳条件下受孕和孕育胎儿。

及早确诊妊娠，做好早期妊娠保健。



避免接触环境中的有害因子，不要滥服药物，同时，不要接触有害的化学物质。

患有心脏病、肾脏病、急性肝炎等疾病的妇女，应积极治疗。

家族中有遗传病、先天性缺陷等患者，应及早到医院“优生咨询”门诊，做好产前诊断。

定期进行产前检查。

注意孕期卫生。

二、早孕检查

有的妇女在没有意识到怀孕时已经进入妊娠早期，而在这个时期，又是胎儿各个器官形成发育的关键时刻，90%以上造成胎儿畸形都发生在妊娠早期。所以要尽早知道是否怀孕，发现越早越能及时采取保健自己和胎儿的措施。想要孩子的女性应在感觉可能怀孕、下次月经或月经过期1天，使用速而准妊娠试纸，可以知道是否怀孕。

三、产前检查

1. 产前检查的作用

①通过定期检查，可以全面了解妊娠全过程和健康状态，及早发现和治疗妊娠合并症。

②及时了解胎儿生长发育情况，发现异常及时治疗、处理。

③得到正确的孕期、产褥期卫生指导，正确认识妊娠和分娩，消除顾虑。

④及早地转正胎位，确定分娩的方式和地点。

总之，通过产前检查，可以及时得到病理情况，预防难产的发生，以保证孕妇及胎儿在孕、产期中的安全。

2. 产前检查的时间



产前检查的原则是早期开始，定期检查，若高危产妇则要酌情增加检查次数，缩短间隔时间。

①初查：应从确定为妊娠开始，最迟3个月前应去医院检查一次。

②复查：3~6月，每月检查一次。7~8月，每2周检查一次。9~10月，每周检查一次。

3. 根据医生的要求处理异常情况

胎儿时期的生长发育是人类生命最为突出的变化过程，它具有变化大、速度快、复杂而显著的特点。胎儿宫内发育迟缓是妊娠的主要并发症之一，也是高危妊娠中的一个重要问题，它直接影响到优生。

胎儿宫内发育迟缓是指胎儿发育还是正常和良好的，但从时间角度上来说，其发育较为缓慢，以致这些胎儿在正常孕期内未能达到发育完善的目标。胎儿宫内发育迟缓与低体重儿的发生、围产儿和新生儿死亡密切相关，平均分为早、中、晚三期。

胚胎期（受精后的前8周）。此期的生长发育主要特点是各组织和器官分化很快、变化很快、变化很大，到胚胎期末，所有内脏和器官都已基本定形。

胎儿期（受精第9周到胎儿娩出）。此期各器官和脏器继续生长发育，对营养物质的需要逐渐增多。胎儿宫内发育迟缓的病因可分为孕妇、胎儿、遗传、其他等四个方面。

孕妇营养状况。孕妇过去有不良妊娠或分娩史，双胎或多胎妊娠，有明显内科合并症或并发症，孕妇的年龄、身高、体重、胎次和妊娠过程中体重增加等因素，都会影响胎儿的生长发育。根据资料统计，遗传病和畸形儿的宫内发育迟缓发生率可高达30%以上。

环境因素与胎儿生长发育息息相关。人们生活的环境包括物理、化学、生物的环境，有毒害的环境因素，可通过父母及胎盘



的传递，影响胚胎和胎儿的发育，从而造成不孕、妊娠流产、胎盘功能障碍、胎儿发育异常，不利于优生。

在人类发生的先天性畸形中，有 10% 是由于环境因素引起的，而另外 80% 先天性畸形的发生，环境因素也起着重要影响。一般来说，胎儿对致畸因子最敏感的时间是在怀孕的头三个月中。

物理因素对胎儿的影响包括电离辐射、噪声、振动、放射性物质、大气压力、高温等；化学因素对胎儿的影响包括吸烟、饮酒、农药、药物、自然环境、有毒有害的物质等；生物因素包括风疹病毒、巨细胞病毒、弓形体病及其他微生物感染等。

预防胎儿宫内发育迟缓的发生，必须做好围产保健。我国近年来建立和发展了以城市和农村医疗机构为中心的三级围产保健网，开展了婚前检查、孕期保健。有些地方还建立了遗传咨询、产前诊断、高危妊娠专业门诊，并设有胎儿电子监护仪、B 型超声波、羊水或绒毛膜细胞培养染色体分析、生化检查、基因产前诊断等，这将对胎儿生长发育的系统监护、异常的早期发现和及时处理提供有效的技术和措施。

孕妇的产科临床处理需要从整体来考虑，以决定妊娠是否继续或终止。为了未来小生命的聪明和健康，孕妇要预防感染，应该谨慎服药，必须戒烟和禁酒，避免各种环境致畸因子对胎儿的影响。作为未来的爸爸，更不能把不良的环境带给妻子和小生命。

4. 产前检查的内容

①年龄、籍贯、职业、住址等。30 岁以上为高龄初产，易发生难产。过早结婚，怀孕（18 岁前）也易发生难产。

②月经史：初潮年龄，月经周期，末次月经，是否规律。

③既往病史：有无心、肾、肝、肺等重要脏器疾患，有无高血压，糖尿病，肺结核等慢性疾病。



④爱人情况及家庭史：爱人健康状况，是否为近亲，双方直系亲属中有无遗传病。

⑤既往分娩史：孕、产次数及孩子存活情况，有无流产、早产、难产史，有无妊娠中毒症，有无药物过敏史等。

⑥本次妊娠经过及妊娠反应情况：有无患过流感、风疹等病毒感染情况；是否接触过有毒有害气体；是否服药，服何种药物；有无阴道流血、头昏、下肢浮肿情况等等。

对于医生的询问，孕妇应如实详细地回答。因为医生从这些情况可以估计胎儿及孕妇的健康状况，以便得到医生的卫生指导。

四、孕妇为何做 B 超

由于 B 超有真实性强、直观性好和诊断方便等优点，因此，在临幊上被普遍使用。那么妊娠期为何要做 B 超检查？

孕妇做 B 超检查可了解以下情况：

- ①确定妊娠诊断，高危妊娠的超声监测。
- ②预测胎龄，估计胎儿体重和预产期。
- ③确定胎位，观察胎儿生理功能。
- ④观察胎儿发育的情况，是否有异常及畸形。
- ⑤观察是否多胎妊娠、异位妊娠或过期妊娠。
- ⑥胎盘位置和胎盘成熟度的判定，胎盘早剥和其他胎盘病变的诊断。

- ⑦羊水的观察。
- ⑧宫颈成熟度的观察。
- ⑨妊娠是否合并子宫或盆腔肿瘤。
- ⑩羊膜腔穿刺超声定位。

B 超检查适合妊娠各期（自妊娠 4 周到临产前均可应用）。妊娠不同时期观察的内容也不完全相同，现在强调没有特殊原因



不主张妊娠期频繁做 B 超检查，特别是妊娠早期，没有特殊原因最好不要做 B 超。

在做 B 超检查前，医生会嘱孕妇喝一定量的水，这是因为膀胱与子宫都在盆腔，膀胱的充盈程度不同，B 超检查的效果也不同。

根据 B 超检查的目的，对膀胱充盈的程度也有不同要求。早期妊娠和中晚期妊娠为了观察胎盘和宫颈情况，需孕妇膀胱充盈。方法是在检查前 2~3 小时内不要排尿，也可饮水或喝些饮料，约 300~500 毫升，1~2 小时左右感到膀胱明显充盈了即可检查。在紧急情况下，可用输尿管将生理盐水 300~500 毫升注入膀胱。膀胱充盈后有助于更清晰地观察子宫情况。

充盈的膀胱可推开肠管，使子宫显像不受干扰，显示腹壁图像与子宫的关系和宫颈机能。而中晚期妊娠的一般检查，不需充盈膀胱，因为此时子宫明显增大，已将肠管推开。

检查前要向医生仔细问清楚准备的要求。

五、怎样算预产期

确定预产期是为了详细了解各个不同时期胎儿生长发育情况及母体的变化，并可提前做好分娩的各项准备工作。

1. 按末次月经推算预产期

从末次月经的第一天算起，月数加 9（或减 3），天数加 7，即为预产期。

如果末次月经在 1~3 月份，预产期就是月数加 9，天数加 7。例：末次月经为 3 月 10 日，则预产期就为 (3+9) 月 (10+7) 日即 12 月 17 日。

如果末次月经在 4 月份以后，则月数减 3，天数仍加 7。例：末次月经 7 月 12 日，则预产期为 (7-3) 月、(12+7) 日，即预产期为 4 月 19 日。



如果末次月经记的是阴历，那么月经的加减不变，日数加 14。

计算	末次月经 1~3 月份		末次月经 4 月份以后	
末次月经	3 月	10 月	7 月	12 月
加数 预产期	+9 12 月	+7 17 日	-3 4 月	+7 19 日

2. 通过症状来推算

如果平时月经不规律，或者末次月经记不清，或产后哺乳期，或刮宫后未来月经者，则可根据以下症状来推算预产期。

①早孕反应：早孕反应一般开始在受孕后 40 天左右（即 6 周），再向后推 7 个半月即为预产期。

②胎动：胎动开始于妊娠 4 个月（16 周），向后推 24 周（6 个月）。

③子宫底大小：妊娠 6 个月，宫底平脐。

④超声波断层法测定胎儿大小来估计预产期。

⑤如果测定基础体温，可根据基础体温上的排卵日来推算。

六、怀孕期间的自我监护

在整个怀孕期间，除了到医院进行系统的产前检查外，孕妇还应学会进行自我监护，这样可使孕妇了解胎儿的发育情况，及时发现异常。自我监护包括测胎动、听胎心、了解宫底高度，由孕妇及其丈夫协助完成。

1. 测胎动

胎动指胎儿在宫内的活动，一般在怀孕 4 个月，孕妇自己能感到胎动，在 30~38 周达高峰，一昼夜约 130 次。正常情况下，胎动每小时约 5~7 次，怀孕 32 周，应在每天的早、中、晚各测 1 小时胎动，然后把 3 次测得的次数相加，再乘以 4，就是 12 小时的胎动数。



12 小时胎动在 30 次以上为胎儿情况良好，少于 20 次则意味着胎儿在宫内缺氧，10 次以下说明胎儿有危险，预后不良。孕妇一旦发现胎动异常，应立即到医院检查。

有胎动表明胎儿情况良好，当胎盘功能减退，胎儿慢性缺氧时，胎动减少，甚至停止。胎动减少可持续几天至 1 周，若得不到救治，可造成死亡。胎动减少是宫内缺氧的信号。但在急性缺氧时，开始反复出现胎动过频。

2. 听胎心

怀孕 5 个月时可听到胎心。自己可购买一个胎心听筒，教家属听胎心。胎心音在胎儿的背部最清楚。臀位在脐的右上方或左上方，头位在脐的左下方或右下方。横位在脐部。胎心音系双音，如钟表的滴答声，每分钟 120~160 次。若胎心慢于 120 次/分或快于 160 次/分，说明胎儿在宫内有危险，如果胎心时快时慢不规则，也说明胎儿有危险，应及时到医院检查治疗。

3. 测宫底高度

根据宫底高度可以了解胎儿在宫内生长情况。如果宫底明显小于怀孕月份，说明胎儿宫内发育不良。若大于怀孕月份，可能是双胎或羊水过多，都应到医院进一步检查。

七、怀孕中常出现的症状及处理

1. 恶心及食欲不振

在妊娠早期（约 6 周时）开始出现早孕反应，即晨起恶心、呕吐、食欲不振、挑食等症状。烧心、恶心可服用维生素 B₆、苯巴比妥等；消化不良服用维生素 B₁10 毫克、酵母片 2~3 片及胃蛋白酶合剂 10 毫升，每日 3 次口服；也可服用开胃健脾理气中药。一般在 12 周左右消失。

在早孕反应时，应根据自己的喜爱，尽可能选择营养价值高、易于消化、又能增进食欲的食品。



2. 头晕和头痛

妊娠期间由于疲劳和神经的不稳定，多发生头晕头痛。或者工作中神经高度集中，或者看书、写字、织毛衣时间过久，都会引起疲劳，发生头痛。这时不要滥用止痛药，经过休息、散步，症状就会消失。

注意在起床和坐卧时不要突然起立，不要起得过猛，以免发生头晕眼花。因为孕妇本身就有生理性贫血，若突然站起，会发生一时性脑缺血，引起头晕。当妊娠晚期出现头痛时，要注意去查血压，防止妊娠高血压综合症。

3. 尿频

怀孕早期和晚期，由于增大的子宫或胎头压迫膀胱，使排尿次数增多，但无尿急，尿痛现象，这属正常现象，不必担心。但在怀孕期间也容易发生泌尿感染，如果还有尿急，尿痛的症状，或者在排尿后小腹灼痛，总有“尿不尽”的感觉，应及时到医院治疗。

4. 便秘

便秘是妊娠期常出现的症状。便秘产生的原因是：妊娠后体内有大量孕激素，孕激素能抑制肠蠕动，并可使胃肠平滑肌的张力降低而松弛。另外，妊娠后子宫增大压迫直肠，从而引起便秘。

预防便秘应适当地进行户外活动，调理饮食，多吃含纤维素多的蔬菜、水果，养成每日按时排便的习惯。每天早晨饮一杯凉牛奶或凉开水，可刺激肠蠕动。

如果经以上处理仍不见效，可用缓泻剂，如睡前服用双醋酚酊 50~10 毫克或果导 1~2 片，或用甘油栓或开塞露。切忌不能用强泻剂，如硫酸镁、大黄、芒硝等，也不应灌肠，这些都可能导致流产、早产。

5. 白带

妊娠后由于母体内激素的变化和新陈代谢旺盛，使阴道分泌物增多。但应无异味，不引起外阴搔痒，注意保持外阴部清洁，



勤换内衣裤。

如果外阴搔痒，白带呈黄色、泡沫状，有臭味，可能患了滴虫阴道炎；白带增多为豆腐渣样，可能为霉菌性阴道炎。如果出现这些炎症，应遵照医嘱治疗，也可用洁尔阴治疗。

6. 小腿抽筋

在妊娠期间，常有小腿肚子足跟发生抽搐及痉挛，同时伴有剧烈头痛，常发生在夜间。

小腿抽筋的原因，有人认为是体内缺钙引起的，所以，可以多吃些含钙的食物，如牛奶、骨头汤、鱼汤等，还可以口服钙片及维生素B₁。

也有人认为是由于孕妇身体重心改变，小腿负担较重，疲劳所致，因此，在人睡前可以按摩小腿后面的肌肉，以减少抽筋。另外在妊娠期也不要穿高跟鞋，以免加重小腿负担。

在夜间突然发生抽筋时，应将脚大拇指指向脚背方向伸展，腿尽量伸直，抽筋会很快好转。

7. 静脉曲张及痔疮

妊娠中期以后，孕妇的下肢及外阴静脉曲张，痔疮也是静脉曲张的一种表现。这是由于子宫增大压迫静脉，使下肢静脉回流受阻。站立久时出现下肢沉重和胀痛。

有静脉曲张时，夜间应垫高下肢。避免长时间站立。若严重时，可用弹性绷带包绕。

8. 腰背痛

孕妇腰背痛是妊娠中期常有的症状。子宫增大并向前突出，使身体的姿势和重心发生变化，所以出现腰背痛是正常现象，可通过休息而好转。夜间睡眠采取侧卧部前弓等方法减轻疼痛，也可通过按摩和孕妇体操减轻疼痛。

9. 妊娠斑

妊娠后由于雌激素及孕激素的增多，刺激黑色素细胞分泌增



多，所以在孕妇的乳头、乳晕、腹中线色素加深。有的孕妇脸上会出现褐色斑点，称为妊娠斑。一般在产后会逐渐消退，有的消退慢，应避免紫外线照射，多吃水果、蔬菜，适当地用一些质量高的美容品。

第六节 孕期卫生保健

有规律的生活是健康的保证，对孕妇来说更为重要。

一、休息与睡眠

睡眠是大脑皮层抑制过程广泛扩散的结果，睡眠时一切器官的机能活动性降低，机体的异化过程减弱，这对保证胎儿发育，保证孕妇健康具有重要意义。要避免过度的疲劳，以及长时间的坐或立的工作。因此，孕妇每天应保证晚间8小时睡眠和1小时午睡，若没有午睡习惯，中午也要躺下来休息一下，以利于母体和胎儿的健康。

在平时工作中，应注意劳逸结合。在妊娠后期，上下午应增加一次休息时间。

二、劳动与锻炼

一般来说，孕妇的自我保健应注意以下几个方面：

怀孕的早期诊断，如月经过期未来潮，又有恶心、呕吐、挑食等现象，就应初步诊断可能怀孕了。但真正确定怀孕，要以妊娠剂诊断为准。

妊娠前3个月，是胎儿主要脏器分化形成的关键时期，在此期间，活动要有一定规律，避免过分操劳。

妊娠中期，要坚持产期前检查。在此期间还要适当活动，以中速散步，做孕妇保健操为宜。



妊娠后期，指临产前3个月。此期间，孕妇要控制自己的情绪，不要急躁。

孕妇的精神保健，同孕妇的营养保健同等重要。有可能时，可将胎教的超早期教育与孕妇的保健结合起来进行，会收到相得益彰的良好效果。

从怀孕到分娩，当孕妇出现牙龈出血、水肿、甚至红肿等现象，除请医生及时诊断外，要经常注意口腔卫生和适当的保健措施。

要注意控制怀孕期间的性生活，尽量避免性生活。

孕妇在怀孕期不要饮酒、吸烟，以免影响胎儿的发育。

怀孕后可参加一般的劳动和进行日常工作，过重的劳动和剧烈的运动，往往增加孕妇的负担，甚至造成流产或早产。因为重体力劳动所消耗的热量很多，大大增加了心脏的输出负担。

据研究，坐着休息或稍微走路，心脏每分钟输出3~6升的血液足够全身使用。如果干重活，心脏每分钟要输8~9升血，增加了3倍。如果进行剧烈活动，就增加得更多，约等于休息的6~7倍。能量需要增多，母体若供应不上，就会影响胎儿生长发育。骑自行车爬坡消耗的热量比躺着多几十倍。心脏输出量增多，就会增加心脏负担，使心跳加快，所以孕妇不宜干重活和参加剧烈活动。

孕妇不宜长时间弯着腰或蹲着干活，这样腹部压力增大，压迫胎儿，影响血液循环，不利于胎儿的生长发育。

孕妇不宜搬动45公斤以上的重物或推拉200公斤以上重的车，这样易发生流产、早产和死产。

实践证明，孕妇拿20~25公斤重物，子宫没有变化或轻微变化。30公斤以上，子宫向后倒并向下脱垂。旧社会我国妇女地位低下，在孕期得不到应有的照顾，加上多子女，造成许多妇女患子宫脱垂。解放后，我国不但提高了妇女的地位，而且根据妇女的特点，制定的劳动保护措施，规定“不得让孕妇搬动25



公斤以上的重物，两人抬运重量不得超过50公斤”。这充分说明党和政府对妇女的关怀。

孕期最好不上夜班，以免影响睡眠。

胎儿的生长发育不仅与母亲妊娠的营养和健康有关，而且与运动也有密切的关系。

孕妇适当的活动，可促进消化，有利于睡眠，更有利于胎儿的生长发育。

据研究证明，妊娠期参加体育运动的孕妇，产出的新生儿心脏比一般的大，且其心肌的血液供血充足，从而保证了婴儿体内各种器官和组织有充分的血液供应。

还有研究证明，孕妇运动可以加强胎儿的脂肪代谢，这对于预防胎儿生后“肥胖症”有着重要意义。但要注意，整个妊娠期间不应做剧烈的运动。

适量的体育锻炼，能调节神经系统，增强心肺功能，增进食欲帮助消化，促进腰部和下肢血液循环，减轻腰痛腿疼和下肢浮肿症状。同时还可增强腹肌的力量，防止因腹壁松弛造成胎位不正，不利于分娩。

孕妇宜进行散步，做操，打太极拳，做保健操等活动，但不宜参加竞赛，也不能参加登山、滑雪、跳舞、骑马、骑摩托车、跳高等剧烈活动。

怀孕期间不宜长途外出旅行及旅游，因为外出不能保证有规律的生活，同时，人员拥挤，环境复杂，不利于胎儿发育。如果必须外出，应选择旅游淡季，有专人陪同。

三、住室环境

孕妇要有一个舒适安静的卧室，房间里的家具尽量靠边放，棱角要突出。室内以清新素淡为宜，不宜大红大绿，可以买几件可爱的玩具，贴几张天真活泼的婴儿画。这样，可使孕妇的心情



愉快，从心理上作好准备。

住房温度要适宜，不要过冷过热，以免影响血液循环。

孕妇饭后要适当地进行户外活动，但不宜到噪音大的工矿区或闹市。

孕妇应适当地多晒太阳，太阳中的紫外线能使皮肤合成维生素D而促进钙的吸收，同时也通过温热有消毒、杀菌作用。

四、衣 着

也许有人会问：难道“大腹便便”的孕妇也要讲究衣着美吗？

答案是肯定的。无论从生理学的角度还是从美学的角度，孕妇都应该讲究衣着美。

一个孕育着第二代生命的妇女，盛夏，身着深蓝色竖条连衣裙；深冬，穿上宽大轻软的大衣；春秋，换上宽松的毛绒衫，她的心中会充满美好生活的欢乐和对腹中胎儿的憧憬。

这种良好的心境和对美的追求，无论对孕妇还是对胎儿的成长都是有益的。

做孕妇服，选材要本着物美价廉的原则，式样以简单大方为佳。孕妇的衣服以宽大、轻、软为原则。穿着宽松、舒适、清洁、暖和。

孕妇的内衣裤一定要用纯棉织物，不宜穿尼龙或人造纤维制品。乳房及腰部都不能过紧，如有悬垂腹，可用腹带托住腹部，不可使用松紧带，以免阻碍下肢循环。

鞋子要适宜，鞋底要厚而平底，不要穿高跟鞋，要穿平跟的布鞋、羊皮鞋或泡沫塑料鞋，以免加重腹坠和腰痛。

五、美容及清洁

孕妇的新陈代谢旺盛，汗腺及皮脂腺的分泌增多，应勤洗澡，勤换衣裤。由于白带增多，每日至少洗外阴一次，用温开水



洗即可，经常保持皮肤清洁。

洗澡以沐浴为好，但不要时间太久，以免引起晕倒。洗澡时要注意安全，防止滑倒。若无淋浴设备，可在浴盆内放只小凳，不宜洗盆浴，避免脏水进入阴道。

夏季，容易出痱子，应在洗澡后扑些粉。

怀孕期间应注意早晚刷牙，保护牙齿和齿龈，避免口腔感染，口腔感染可导致产褥感染。

怀孕早期由于进食少，面色较苍白、干燥，可在洗脸后略施淡妆。尽量不要烫发，因烫发剂对母婴健康不利。怀孕6个月后可以烫发，发型以短发为好，既便于梳洗，分娩时也较方便。

六、最佳育龄

根据医学专家的研究，女子生育最旺盛期是20~24岁与25~29岁两个年龄组。

一般来说，育龄妇女在24~27岁生育是比较适宜的。

大量资料说明，在这个年龄区间内，妊娠、分娩过程及母婴情况都是比较良好的。

那么，晚育是否一定不好呢？不能一概而论。

医学统计告诉我们，晚育难产占分娩数的3%~5%。

当然，妇女年龄过大，卵细胞发生畸变可能性增加，骨盆韧带的松弛性和弹性下降，分娩中的困难可能多些。

但是，只要做好产前检查和准备，临产时加强监护，这些困难也是可以妥善解决的。

七、减轻妊娠期的困倦疲劳

妊娠使身体承受着额外的负担，让孕妇变得特别容易疲倦，白天就想睡觉，夜晚也要比平常睡得更长些。并感到头晕乏力，这种疲倦感在孕早期和晚期尤为明显。减轻妊娠期的疲劳，办法



就是，想睡就睡，尽可能多休息。

以下介绍六种减轻疲倦，恢复精力的方法：

想像。想像自己喜欢常常去的地方，例如公园、自家小院、海边、小溪、高山、一望无际的平原等。把思绪集中在美好的景色上，可以使人精神饱满，心旷神怡。

聊天。因为聊天是一种排解烦恼，交流体会的好方法。不仅可以释放和减轻心中的种种忧虑，而且可获得最新信息。所以说，聊天是一种有益心理健康的好方法。同时，在轻松愉快的聊天中也许就忘却了身体的不适。

按摩。先闭目养神片刻，然后用手指尖按摩前额、双侧太阳穴及后脖颈，每处 16 拍，可健脑养颜。

听胎教音乐。选择一些优美抒情的音乐或胎教磁带来听，以调节情绪。

发展兴趣。动手制作一些小玩具、小动物、小娃娃或学习插花艺术，以自寻乐趣。有能力的话可以为即将出生的宝宝做一些小衣物。

散步。去洁静、安全、鸟语花香的公园或其他场所散步。

八、孕妇应该如何穿鞋

孕妇在怀孕期间身体的重量一般增加 15 公斤左右，走路时对腿和脚的压力就大了许多，重心也发生改变，穿一双不合脚的鞋会使孕妇感到疲惫，从而影响腹中胎儿的发育。

脚的柔韧度主要是靠脚弓来完成，脚弓除了可以吸收人体行走时的震荡外，还可以保持人的身体平衡，因此孕妇在选购鞋时，除了讲究舒服、保暖，还要考虑脚弓的需要。

许多孕妇认为平底鞋是最佳选择，但是穿平底鞋走路时，一般是脚跟先着地而脚心后着地，穿平底鞋不能维持足弓吸收震荡，又容易引起肌肉和韧带的疲劳及损伤，相对而言选择后跟 2



厘米高的鞋比较合适。

另外，中、晚期的孕妇不宜穿高跟鞋，这一时期孕妇的身体已经很胖，尤其是臀部开始突起，胸部和腰部的位置都向前挺，身体也自然往后仰，这时如果穿着高跟鞋走路时，孕妇身体的重心就会向前倾斜而失去平衡，引起摔跤、闪腰等麻烦。还可能造成腹腔前后径距离缩短，使骨盆的倾斜度加大，人为地诱发头位难产。同时腹部受到的压力会上升，使血管受到更大的压力，使整个血液循环受到限制，容易发生妊娠水肿。

冬天，孕妇穿的棉鞋最好宽松一些，因为在怀孕中后期孕妇的脚容易发生浮肿，脚型发生变化，怀孕前的鞋子就显得很小。这个时期最好穿温暖舒适的布棉鞋，布棉鞋的弹性好，还可以适合多种脚型。

夏天穿坡型泡沫底凉鞋的人较多，这种凉鞋的弹性好，也比较适合脚的形状，但它存在的缺陷也很明显，即鞋底很滑，容易摔跤。因此孕妇在选鞋时要注意选用防滑底的鞋，以免雨天或遇到水渍时被滑倒。

人们喜欢日常起居时穿拖鞋，因为它具有方便、柔软、有弹性等优点。孕妇的汗腺分泌旺盛，脚部的汗液多，容易形成汗脚，穿橡胶或塑料拖鞋时有可能引发皮炎，过敏性体质的孕妇尤为明显，因此以薄布拖鞋为宜。

九、顺利生产须注意的问题

几乎所有的妇产科专家都认为：妇女生产应该尽可能不用麻醉药或止痛药剂。比如美国耶鲁大学的产科主任波克顿罗斯尼就说过：“任何麻醉、止痛药的使用，都要冒着或多或少的危险。”为了尽可能避免使用药物，医学专家致力于其他方面的研究，以便使产妇的体能状态可以充分适应各种必要的活动。

产妇的身体状况不好或养分吸收不够，容易导致胎儿发育不



全和日后形成诸多障碍，因此食物营养一直是妇产科医生极力呼吁产妇提高警觉的重点；另一方面，由于生产必须耗费大量体力，如果母体营养不良，加上婴儿对营养的大量吸收，可能使母体的体质更为虚弱，这样，一旦健康状况欠佳，就会对生产是否顺利、产妇痛苦的程度及生产时间的长短等产生重大影响。

1. 饮食

孕妇必须吸收以下各种养分。

①蛋白质。有一种原名 ACTIN 的“肌纤蛋白”可以缩短孕妇的生产时间。这种肌纤蛋白主要是控制肌肉的活动和心脏的跳动。肌肉活动和生产的关系很大，当子宫被肌膜环绕时，它的作用就是提供足够的压力，将胎儿一股作气地挤出来。肌肉收缩力愈强，生产就愈为顺利迅速。因此，蛋白质是绝对少不了的。

②低盐分的食物。适合产妇食用，因为盐分过高的食物很容易延长孕妇生产的时间。美国密苏里圣若瑟医院的医生曾经针对这项问题作了临床实验，发现：在 100 名受试的生产头胎的孕妇中，进食含有正常盐分食物的妇女，生产的时间平均要比食用低盐分食物的妇女长。

③维生素 B 及维生素 C。维生素 B 和维生素 C 对于生产时有关机能的协调活动有很大的帮助。

2. 运动

例如，散步就是一种很好的运动方法，不过必须多加注意的是少做剧烈或有害胎儿健康的活动，如上下楼梯的次数不要过于频繁、不搬举重物、不生气吵闹等。

3. 气温变化等外在因素

孕妇无论在起居饮食还是穿着等多方面均应兼顾周详，才能保护好胎儿，顺利生产。

4. 心理健康

很多已婚妇女在获知怀有身孕的消息后，通常会有喜悦开心



的感觉。但也有小部分的妇女是在被迫或毫无心理准备的情形下怀孕的，自然感觉就完全不同了，她们多半会有反感，厌恶甚至彷徨无助、漠不关心的反应。

十、孕妇保持什么睡姿比较好

一般人睡觉姿势，可以随意采用侧卧或仰卧都无问题，但是孕妇到了妊娠中后期，则以侧卧为好，仰卧对大人和胎儿都没有好处。

妇女怀孕以后，子宫由孕前的40克左右增大到妊娠后期1200克左右，再加上羊水、胎儿的重量，可达到6000克，子宫的血流量也相应增加，如果经常仰卧睡，子宫后方的腹主动脉将受到压迫，影响子宫的供血以及胎儿的营养，同时还可能影响肾脏的血液供应，血流减慢，使尿量也随之减少。

孕妇身体内的钠盐和新陈代谢产生的有毒物质，不能及时排出，可引起妊娠中毒症，出现血压升高，下肢和外阴浮肿现象，严重时会发生抽搐、昏迷，甚至可能危及生命。

孕妇仰卧睡觉，还可能压迫子宫后方的下腔静脉，使回流心脏的血液减少，影响大脑的血液和氧气供应不足，孕妇会出现头昏、胸闷、面色苍白、恶心呕吐等情形。

此外，妊娠中后期，孕妇如果常仰卧睡，子宫也可压迫输尿管，使排尿不畅，容易发生肾盂肾炎等病。

因此，妊娠6个月以后就应采取侧卧位睡觉，无论左侧卧或右侧卧睡都可以。其实，在睡眠过程中，不可能经常固定一个姿势，到一定时候自然就会改变体位，但只要不采用仰卧或俯卧睡，就不会影响健康了。

十一、孕期营养及饮食

1. 孕妇营养与胎儿生长发育的关系

怀孕期间孕妇的营养素除要维持本身的需要外，还要供给胎



儿的生长发育需要，并蓄积一部分为以后的分娩及哺乳作好准备。因此，孕妇需要的热量比正常高 25%。如果营养欠佳，不仅容易造成流产、早产、死产和畸形，而且影响胎儿发育，造成低体重儿，出生后体弱易病，死亡率高，并约有 30% 表现出智力落后。

近年来动物实验证明，动物在妊娠期间如将所饲用的食物中的蛋白质分别减少 1/10，出生的小动物体重将减轻 23%，脑细胞也减少 20% ~ 30%，并能影响下一代。这说明蛋白质对于胎儿和新生儿大脑发育具有十分重要的意义。

在怀孕 8 ~ 18 周，胎儿脑细胞生长发育很快，头约占身长的一半；出生时，脑重 390 克，9 个月时，增加一倍，2 ~ 3 岁 1200 克，接近成人的脑重。人的大脑约有 140 亿个细胞，其中 70% ~ 80% 是在 3 岁以前形成的。因此，充足的营养，特别是足够的蛋白质对于胎儿脑的发育及一生智力的影响都有重要意义。

2. 妊娠期各种营养素的需要量

热能：包括糖、蛋白质和脂肪，主要供热是靠糖和脂肪。

不同劳动情况热量需要

劳动情况	热能需要千焦/日
极轻体力劳动（办公室）	9240
轻体力劳动（医生、教师）	10080
中体力劳动（机动车驾驶、电工）	11760
重体力劳动（舞蹈、体育）	14280
怀孕 5 个月后	+ 1260

①碳水化合物（糖）。主要供给人体热能，每克糖供热 16.8 千焦，除主食的米、面外，还有薯类、食糖及点心等。怀孕期主食的增加不宜过多，根据个人的食量决定。过多的糖可转变成脂肪堆积起来，因此，不应过食。



②脂肪。是人体热能的主要来源，人体中的脂肪有两种，一种是动物性脂肪，一种是植物性脂肪。怀孕期应多食植物性脂肪，植物性脂肪包括花生、芝麻、玉米等，植物油中有花生油、芝麻油、豆油、色拉油。

③蛋白质。孕期需每日增加6克，食物中能吸收20%，因此供给应增加30克，加上孕期45克，每日应供给75~80克。动物蛋白质应占1/3。

蛋白质是构成人体的主要成分，特别影响胎儿神经系统的发育。含蛋白质的食物包括肉、鱼、豆制品、牛奶，这些动物性蛋白质的质量较好。豆类、花生、瓜子中蛋白质含量也不少，五谷杂粮也含有。

蛋白质不要一次摄取，最好分在三餐中食用为好。

④维生素。主要功能是调节生理功能，增强对传染病的抵抗力，促进新陈代谢，现在已经知道有十多种，各种需要见下表。

妊娠期各种维生素的需要量

种类	每日需要量	来 源
维生素 A	3300 国际单位	肝、肾、鱼肝油、胡萝卜、红心甘薯、菠菜
胡萝卜素	6.0 毫克	胡萝卜及绿色蔬菜
叶酸	800 微克	绿色蔬菜
维生素 B ₁₂	3~4 微克	肝
维生素 B ₆	2.5 毫克	带胚芽的米、酵母、鸡蛋、肝、鱼、肉
维生素 B ₁	1.8~2.1 毫克	米糠、麦麸、豆类、花生、酵母
维生素 B ₂	1.8~2.1 毫克	肝、蛋、乳、蔬菜
维生素 C	80~100 毫克	橘、柚、西红柿、各种水果、蔬菜
维生素 D	10 微克	鱼肝油、蛋黄、肝脏、干蘑菇、沙丁鱼

维生素 A：能促进生长，增强抵抗力，对皮肤粘膜有作用，并保护眼，防止眼和头骨畸形。当维生素 A 缺乏时，可产生干眼病，糙皮病。维生素 A 过多，也会引起中毒，造成畸形。但



从食物中摄取一般不会产生过多。

维生素 B₁₂和叶酸：能防止孕妇的巨细胞性贫血，还能防止胎儿心血管和生殖道畸形。

维生素 B₁：能促进生长发育，预防神经炎，缺乏时可引起食欲不振，水肿，患脚气病。

维生素 B₂（核黄素）：促进细胞代谢，缺乏时可得口角炎、皮炎、眼炎。

维生素 C：不仅可以修补伤口，还可以激活白细胞，增强抵抗力，促进铁的吸收。缺乏时，可引起齿龈出血，抵抗力下降。

⑤矿物质。也叫无机盐，是构成人体的重要成分。主要功用是构成机体的成分，调节生理功能。人体所需矿物质很多，现将主要成分列表如下：

各种矿物质需要量及来源

矿物质	非孕期（毫克）	孕期（毫克）	来源
钙	600	1500	虾、鱼、黄油、乳、骨头汤、海带
铁	12	28	肝、蛋黄、血、瘦肉、绿色菜、桃、杏、芝麻
锌	15	20	各种食物
镁	300	450	五谷、豆、肉、坚果（核桃）
碘	100~200	+20	海藻类

钙：是构成骨骼、牙齿的主要成分，并能维持神经肌肉的兴奋性。缺乏时，可引起孕妇手足搐搦，骨质软化。并可使胎儿牙齿发育不良，出牙延迟（9~10月才出），严重者发生佝偻病。

铁：是构成血红蛋白的主要成分，孕期，铁的需要量增加2倍。如果铁的供给不足，可发生缺铁性贫血。

锌：构成多种酶，能促进生长发育。从怀孕期需要增加，14周时增加7倍。缺乏时，可引起食欲不振，影响味觉，甚至导致



先天愚型。

镁：构成骨骼、牙齿，调节神经及肌肉活动。缺乏时，可引起烦躁、肌肉痉挛、厌食、恶心、神情淡漠。一般不会缺乏，但若饮食中草酸过多可影响镁的吸收，或者腹泻可导致镁缺乏。

碘：制造甲状腺素。碘缺乏，可致甲状腺肿大，甚至呆小症。

3. 孕妇饮食

由于胎儿在母体内生长发育所需要的营养都是由母体供给的，所以，怀孕后的饮食应富有蛋白质、维生素和矿物质。肉、鱼、鸡蛋和豆类食物中，都含有丰富的蛋白质，适当多吃对胎儿的生长发育是有益的，孕妇的饮食要富于营养、多样化，又要易于消化、讲求平衡。

在饮食安排上，既要全面、足量，又不要偏食。喜欢吃的，要注意适量，不喜欢吃的，为了达到营养平衡，也要坚持吃。只有这样才能做到饮食的多样和平衡。

由于胎儿的骨骼成长需要大量的钙和磷，如果这些矿物质缺乏，会直接影响到胎儿的发育，出生以后容易发生佝偻病，此时治疗也收效缓慢，因此孕妇要及时补充钙质。一般在黄豆、奶粉等食物中含钙较多。孕妇在5、6个月后多喝些骨头汤，更能补充足够的钙质。如果在妊娠后不时发生小腿抽筋，说明有缺钙的现象，可服些钙片和鱼肝油。

在豆类、鸡肉中含有磷，适当多吃对胎儿发育也有益处。对怀孕之后有贫血者，要多吃含铁的食物，如动物的肝、肾、瘦肉、鸡蛋、红枣等。

孕妇如果缺乏维生素A，发生早产者为正常孕妇的2.5倍，死胎为正常孕妇的4倍，因此，在怀孕后应当注意从食物中摄入维生素A。现已知道，在胡萝卜、芹菜、新鲜莴苣、青豌豆、鱼肝油以及动物的肝内，都含有丰富的维生素A，应当注意选食。



维生素 D 对肠道吸收足量的钙、磷有重要影响，可预防和治疗佝偻病。孕妇可以适当选食鱼肝油、蛋黄以及多晒太阳，来获得维生素 D。

适当吃些新鲜水果、番茄等，有助于摄入维生素 C，预防坏血病的发生。

孕妇在每次到医院检查体格时，应及时向医生反映自己的饮食情况，以征求医生的指导。

油腻过大、纤维素过于粗糙的食物尽量少吃。肉、蛋、鱼等高动物蛋白食物，要与豆制品、水果、蔬菜等植物蛋白、维生素食物合理调配食用，这种合理调配要体现在每一餐饮食上，不能形成各餐间的偏食现象。

刺激较大的食物，如辛辣食品要尽量控制食用。

十二、孕期营养的注意事项

食物的品种要多样化，如蔬菜、水果、豆制品、蛋类、瘦肉、鸡、鸭、鱼等，这样就可使各种荤素搭配合理，起到互补的作用。

食物应富于营养，易于消化。多吃钙、铁丰富的食物。尽可能不吃含磷的食品（主要在速食食品中含量高）。

少吃刺激性食物，如辛辣食品。适当控制盐的摄入，以预防妊娠水肿。

1. 早孕阶段（妊娠三个月内）的营养与保健

妇女妊娠三个月内，易发生食欲不振，恶心、呕吐、择食、偏食、倦怠无力等症状，因此，孕妇在早孕阶段要注意。

胎儿脑及神经系统分化发育迅速，尤其要注意维生素、矿物质和微量元素（如锌、硒）的补充。

妊娠反应期要尽力保障每日热量的基本供应。吃的粮食过少，热量不足，孕妇体内脂肪分解不完全，形成酸性产物——酮



体。呕吐严重，丢失水电解质亦可造成酸中毒。这些酸性产物对胎儿脑及神经系统发育有不良影响。呕吐后要及时补充水和电解质，可选择“呕吐补充液”服人。

膳食中加强动物蛋白质和植物脂肪的摄入。动物蛋白是高质量蛋白，摄入量少，可增加早孕期流产率。植物脂肪可以防止高脂血症，减少后期妊娠高血压的发生率。

妊娠反应易使孕妇产生惊恐、烦燥、疲劳等异常生理、心理压力。早孕阶段要善于自我调整，居室保持空气新鲜、适当增加睡眠，保持良好食欲。

早孕阶段饮食宜清淡可口，少量多餐。蔬菜、水果、鱼、鸡、鸭、蛋类食物可以多吃，花生、核桃、瓜子等核仁类小吃也有所裨益。

2. 中孕阶段营养与保健

中孕阶段（妊娠4~6个月）早孕反应的“折磨”已过，孕妇有“疲劳后小憩”的愿望和需要。此时食欲转好，胃口大开。胎儿发育也十分迅速。这一时期孕妇要注意：

既要加强营养补充，又要防止体重增加过速。每周增重维持在0.5公斤为宜。

要想胎儿长得好，妈妈先要吃得好。此期要注意蛋白质的质量。若优质蛋白比例高，每日65克即够。若以植物蛋白为主，则每日要摄入80克才够。每个人的胃口有限，要把各种营养素都按需要量摄入，食物总体积与食物质量之间的关系就显得极为重要。本期重在吃的质量高，而不是吃得多。

维生素A、D、C、B、E，矿物质中的钙、镁、钾，微量元素的铁、锌、铜、硒等是本期补充的重点，这些营养素对预防贫血、高血压、流产、胎儿生长迟缓都十分重要。可以选择孕康宝合营养素（孕中期阶段）补充。

要保持轻松、愉快、怡然自得的心绪，加强户外消闲。晚秋季



节在田野中徘徊，冬季在雪地里漫步皆为良好的生理、心理环境。

3. 晚孕阶段营养与保健

晚孕阶段（妊娠7~10个月）是新生命出世前的“最后冲刺阶段”，要十分精心地准备高质量新生儿所需的各种营养——生理——心理环境。

此期营养供应要“饱而不过”，每日10500~11340千焦热量即可。少吃多餐，以防胃部压迫症状，同时要控制盐及水分的摄入。

孕后期食欲奇佳，极易吃过头，体重过快增加，易致妊娠高血压症，也易造成孩子日后发生单纯肥胖症。

本期蛋白质保持每日90克，奶、蛋、瘦肉、豆、谷类优质蛋白应每日食用，食用牛肉软猪肉好。

胎儿骨骼中的钙90%在最后三个月内积聚，孕妇应多吃含钙的食物，如牛奶、瘦肉、虾皮、鱼、蛋、海带等。

本期既要补充足够维生素、矿物质和微量元素，又要防止增重过速，有时难以兼顾。因此，在后期每位孕妇都应每日服用维生素、矿物质和微量元素补充剂，以保证胎儿发育的足够营养支持。可选全营养素（晚孕阶段）服用。

另外还要注意，在购买熟食时，多数偏咸，应多加一些菜类使其变淡再食用。食用快餐面时，应不食用原汤汁，因其添加剂含量较高，还应补充一些肉类及蔬菜，少放一些调料。食用罐头食品时应注意出厂时间，一经打开，最好一次吃完，吃不完，应放入冰箱，尽早食完。

十三、孕妇一日的膳食计划

鸡蛋1~2个；瘦肉（包括脏腑、鸡、鸭、鱼、虾）50~100克；豆类（包括鲜豆、干豆、豆制品）100~150克，可以和瘦肉类互相替换；蔬菜500到1500克；粮食400克到500克；烹



调油 25 克。

另外，每周还可多吃海带、紫菜、海米、虾皮等，补充膳食中的碘和钙。

可以经常选用硬果类食品，如芝麻、花生、核桃、葵花子等，含蛋白质和无机盐同豆类相仿。

根据季节，每天吃一定的水果，如苹果、橘、柑、梨、桃等。

十四、肥胖孕妇应如何加强营养

孕妇肥胖已被视为围产期（即胎龄满 28 周至生后满一周前）的高危因素之一，因为肥胖孕妇孕期并发症较多，如：高血压，明显蛋白尿，妊娠期糖尿病，过期妊娠，分娩巨大儿等等。肥胖孕妇中需要手术产以及产后出血的人也比体重正常的孕妇为多。

因此肥胖孕妇的营养就更要科学。有一部分人营养失调，摄入了过多的热量，但摄入的蛋白质却不足，以致超重。肥胖孕妇每日营养成分要合理，既不过分限制饮食，也不要过量饮食，每日需摄入热量 9240 千焦，其中纯蛋白质应占 75 克，如能使生理价值高的动物蛋白质占总蛋白质量的 2/3，则最为理想。例如每天食入牛奶 300 克，瘦肉 100 克，鲜鱼 100 克，鸡蛋 100 克，它们含有优质纯蛋白质的量分别为 10 克，16 克，13~18 克，14 克，共计 47 克左右，不足部分可用植物蛋白（如豆类或豆制品与主食）补足。这样就能保证胎儿身体，特别是胎儿大脑的正常发育了。

整个孕期体重正常的孕妇，孕期体重以增长 8~9 公斤为宜。

十五、孕期的性生活

1. 妊娠早期

妊娠早期应避免性生活。因为此期胎盘还没有形成，容易造成流产，加之妊娠后阴道和子宫黏膜充血，分泌物增多，容易感



染。因此，应加以限制，特别是有过流产史，或者阴道有少量流血、腰酸、下坠症状时更应禁止性生活。

2. 妊娠中期

可以过性生活，但要有节制，避免压迫腹部，避免粗暴、剧烈的动作，一般宜采用侧卧式，也可采用男站立或跪姿。

3. 妊娠晚期

后3个月，应减少性生活，特别是分娩前1个月，应避免性生活。此时，子宫口容易张开，易引起感染、早产、早破水。据报道，精液中含有大量的前列腺素，它可以引起子宫收缩而导致流产或早产。

总之，夫妻双方应互相体贴，为了下一代健康，处理好妊娠期的性生活，为了减少不必要的刺激，可以实行分床睡觉。

十六、乳头护理

妊娠6个月后，应每日用温水、肥皂水擦洗乳头及乳晕一次，然后用毛巾擦净，涂上一层油脂，使乳头皮肤变得坚韧，以后哺乳时不容易发生皲裂，减少乳腺炎的发生。

如果乳头内陷，短，应在每天睡觉前用手向外牵拉乳头5分钟，若手拉不出来，可用两手按压乳头周围，使乳头突出；或用套环压住乳头周围，使乳头突出；或用吸奶器吸引乳头出来。如果没有吸奶器可用1个眼药瓶，粗端扣住乳头，细端套一个橡皮管，用注射器向外抽，防止孩子出生时吸吮困难。孩子出生后，乳房开始胀奶，变硬，乳头更能向外拔出。因此，乳头护理应从妊娠开始。

随着乳房的胀大，如放任不管，乳房下垂，使乳房局部组织松弛导致乳腺发育不良，所以应用乳罩来保持乳房的正常位置。但乳罩过紧，会影响乳房的发育，最好使用乳罩部分较大，能调节大小的为好。肩带应宽一些，以减轻重量感。



乳房按摩可在分娩两三天后开始做。

先用温水擦洗乳头，然后产妇仰卧在床上，按摩者坐在床边，把双手的大拇指和其余四指分开，从乳房的基底部轻轻围住乳房，向乳头方向轻柔地收缩、按摩。

按摩后用一只手固定乳房，另一只手轻轻牵拉乳头数次。

一般，乳房按摩在上午进行效果较好。

如果奶水分泌比较好，可以每天或隔天进行一次；泌乳不畅可以每天进行两三次。

乳房按摩完毕即可给新生儿喂奶。

第七节 孕妇禁忌

一、忌 酒

随着我国人民生活水平的提高和社交活动的拓宽，女性饮酒者明显增多，随之而来的是一种并不为人们所熟悉的疾病——胎儿酒精综合症也逐渐增多。

胎儿酒精综合症因孕妇饮酒所引起，在妊娠三个月内饮酒最易发生，尤其多见于那些已有妊娠反应、刚知道怀孕的准母亲们。她们在受孕的第一个月“无意”地饮酒可酿致大错！预防胎儿酒精综合症的方法很简单，那就是孕期戒酒。

对于那些社交广泛、活动能量颇强的孕龄女性来说，一定要做好生育计划，严格采用必要的避孕措施。千万不要采取“有了就要，没有亦可”的所谓“顺其自然”的态度，自酿苦酒！

每逢佳节或宴席时，人们总是以酒款待宾客，畅饮祝贺，醉酒也就屡见不鲜。醉酒就是“酒精中毒”。长期或大量饮酒会造成肝硬化、上消化道癌肿、高血压、胰腺炎等。饮酒对胎儿的影响也逐渐被人们重视。科学家们经过研究和调查发现，酒精是一



种危险的致畸因子。

1. 作用机理

酒精致畸和机理还不十分清楚，但酒精能通过胎盘屏障，使胎儿体内的浓度和母体一样高。酒精分解后形成某些毒性物质（如乙醇）；酒精与食物混合可产生一种化学物质，这种物质可以促使小肠吸收食物中的铅，使血铅增高；慢性酒精中毒，可发生染色体畸变。这些因素都可影响胎儿，使胎儿发生畸形。

酒精可使胎盘血管痉挛，胎儿缺氧可影响胎儿发育，产生低体重儿。

酒精可损伤脑细胞，使脑细胞发育停止，数目减少，使脑的结构异常和功能障碍，导致不同程度的智力低下，甚至造成脑性瘫痪。

2. 酒精致畸的症状

致畸的主要症状是肢体、内脏多发畸形，指趾短小，关节活动受限，先天性心脏病等。

面部特征改变表现为眼裂短、小头、小下颌、塌鼻梁、上颌骨发育不全、耳位低等丑陋面容。还可导致细微运动受到障碍、颤抖、烦躁不安、握拳无力、共济失调。

可见，孕妇饮酒对胎儿危害很大，因此，妇女在准备怀孕前1个月和怀孕后应绝对禁酒。

3. 丈夫饮酒的影响

丈夫饮酒也可使自己的妻子发生流产，使胎儿发生畸形。这可能是因为生殖细胞在成熟过程中受到影响，或酒精进入精液损伤精子的缘故。为了后代的健康，男性在妻子怀孕前后也不应饮酒。

二、忌 烟

孕妇吸烟，不仅对健康不利，对胎儿也有很大的危害，因为



烟草燃烧产生的烟气中，含有约 1200 多种化合物，其中约 500 多种对人体有害。主要是尼古丁、氯化合物和一氧化碳等。

吸烟是导致多种疾病的祸首已众所周知。近几年经实验证明，妇女在怀孕期间每天吸烟的数量与死胎的发生及胎儿体重减轻之间有密切联系。另外，孕妇吸烟不仅影响胎儿生长发育，而且能增加分娩后儿童期癌症发病的危险。

瑞典调查了 305 名 1~10 岁的患有各种癌症的儿童，发现母亲吸烟组比对照组癌症发病率高 50%，其中多数为儿童白血病，达 157 例，这些儿童的母亲在怀孕前和怀孕期间都有吸烟史，当然也有些儿童期癌症是与母分娩后继续吸烟有关。

1. 作用机理

尼古丁和其他有害物质，可使胎盘血管收缩，减少胎儿血液供应，使胎儿氧气不足，营养不良。一氧化碳也可使胎儿缺氧，造成宫内发育迟缓，体重减轻，甚至发生宫内窒息或死亡。

妊娠初期，烟草中的尼古丁和其他有毒物质，使孕妇黄体酮分泌减少，影响子宫内膜，孕卵不能着床，妊娠过程中止。有些孕卵虽然能着床，但由于子宫内膜的蜕膜反应不良，很容易发生自然流产。

烟草中的氯化物与人体内的硫氨基酸结合，可使孕妇体内的维生素 B₁₂含量降低，从而影响胎儿发育，造成智力低下或生理缺陷。

2. 吸烟致畸的症状

据美国对 50 万新生儿的研究证明，吸烟母亲的新生儿体重比不吸烟者轻 200 克，新生儿体重达不到国际标准（2500 克）的，吸烟者为不吸烟的 2 倍；先天性心脏病的发病率，吸烟者为不吸烟者的 2 倍；孩子的身高、胸围、头围都比不吸烟者小，脑的发育更差，血小板减少。这些不利影响可延续到 11 岁。

研究还证明，孕妇吸烟使流产率、早产率、死胎率和新生儿



死亡率，都有所增加。

3. 父亲吸烟的影响

父亲吸烟对胎儿也有影响。香烟中的有毒物质能通过血液进入生殖系统，影响精子的生成。据调查 120 名吸烟时间在一年以上的男子精液，发现每天吸烟 30 支以上者，畸形精子比例超过 20%，吸烟时间愈长，畸形精子愈多，活动性也降低。

调查还发现，如果丈夫每天吸烟 10 支以上，胎儿死亡率大大增加，先天畸形儿的出生比例也增高。

吸烟量与先天畸形儿出生比例

父亲每日吸烟量（支）	子女先天畸形（%）
0	0.8
1~10	1.4
10 支以上	2.1

以上资料说明，父母吸烟对胎儿都有影响。因此，要想优生，父母在准备妊娠的前后应戒烟。在妻子怀孕后，丈夫吸烟时应避开妻子。孕妇不要到有烟尘的环境中去。

三、避免接受 X 线照射

孕妇接受 X 线照射可引起胎儿畸形。在胚胎 6~12 周时正是各器官迅速分化时期，此时胚胎对放射线及各种有害因素非常敏感，易产生各种畸形。如果怀孕期间接受 X 光线射，发生流产、早产、死产率高，也可以发生小头、脑水肿、小眼等畸形，甚至形成智力低下或痴呆。因此，孕妇在怀孕一个半月内绝对禁止 X 线照射。

怀孕 10 周以后，胎儿的各器官虽已形成，但胎儿生殖腺、牙齿和中枢神经系统仍在发育之中，所以在怀孕的中晚期也应禁止 X 线照射。



放射性同位素的诊断治疗日益广泛，虽然这些元素的半衰期比较短，对人体危害不大，但它可以通过胎盘进入胎儿体内，集中在某些器官，造成一定的危害。如碘 131 可致胎儿甲状腺发育受影响。所以在怀孕期间也应避免接受同位素的诊断治疗。

从事“辐射”职业的人员，虽然有一定的保护措施，但由于工作关系，接受辐射的年剂量仍是较高的。辐射物质可使生殖细胞的基因变生突变，以致使后代产生遗传性缺陷。因此，这些人员应在停止辐射接触 3 个月后再怀孕。

四、预防感染

孕妇受到细菌、病毒侵袭时虽有胎盘屏障保护胎儿，使之免受危害，但有的病毒仍能通过胎盘屏障，危及胎儿的正常发育。当孕妇受病毒感染时，病毒在血液中有两种形式，一种是游离状态，另一种是附着于红细胞膜上。

病毒可使染色体断裂与畸变，从而影响器官的正常分化与生育，以致使胎儿死亡或发生畸形。所以，不少病毒感染在成人仅为一局限性病变，而对胎儿可造成严重的，甚至致死的弥漫性病变。因此，在妊娠期间应严防病毒感染。以下几种病毒对胎儿常有严重影响。

风疹病毒。孕妇感染风疹对胎儿危害极大，已受到医学界的普遍重视。孕妇患风疹时约有 15% ~ 50% 的胎儿发生畸形，其发病率与感染时间有关，感染风疹的时间愈早，胎儿的各种组织器官的损害也愈广泛和严重。

据报道，孕 1 ~ 4 周感染，畸胎发生率 47%；孕 5 ~ 8 周感染，畸胎发生率 22%；孕 9 ~ 12 周感染，畸胎发生率 17%；孕 13 ~ 16 周感染，畸胎发生率 11%，孕 17 ~ 25 周感染，畸胎发生率 6%；孕 26 ~ 40 周感染，畸胎发生率 1%。受累器官以眼、耳、心脏及中枢神经系统为主，可引起先天性白内障、先天性心



脏病、听力障碍和智力发育迟缓、小头畸形、运动障碍以及低体重儿。有的患儿不在出生后表现症状，而在生后数周、数月甚至数年后才逐渐出现症状。

孕妇感染风疹，使小儿患先天性风疹的比例也很高，与妊娠月份也有关系。

妊娠月份	小儿先天性风疹 %
1	10~15
2	10~30
3	5~30
4	1~5
5	很少

有些国家对幼儿或少女青春期进行风疹疫苗接种，对育龄妇女进行风疹抗体监测，缺乏抗体者接种风疹疫苗，以预防风疹毒对胎儿的影响。为了避免疫苗对胎儿影响，接种后3个月内避免妊娠。

如孕妇有风疹接触史或疑有风疹症状时可测定风疹抗体，若阳性，应终止妊娠；若特异性抗风疹 IgM 阳性，说明近期有过风疹感染。

巨细胞病毒。巨细胞病毒在人体内普遍存在。据国外报道，宫颈中3%~28%可查到此病毒。胎儿受损程度与孕妇感染时间有关。孕妇在24周内感染对胎儿有危险性，并以脑神经发育异常为主，可出现听力障碍、视力缺陷、色盲、智力发育迟缓等。目前尚无有效办法治疗和预防。

单纯疱疹病毒。此病毒常存活于正常人体，当机体抵抗力低时，就可能发病。可引起小头畸形，小眼、脑内钙化、视网膜炎等神经系统畸形。

带状疱疹病毒。与水痘病毒相同，可损害胎儿的运动神经，



或引起小眼、先天性白内障、皮肤肌肉萎缩、下肢发育不全、气管食管瘘等。

流感病毒。早期流感有致畸可能，可引起唇裂、无脑儿、脊柱裂等神经系统畸形。

肝炎病毒。妊娠期患肝炎可引起早产、流产、新生儿窒息、死胎、胎儿畸形等。亦可垂直将肝炎传给胎儿，使胎儿得肝炎。

总之，病毒感染对胎儿有重要影响，有人认为，痴呆儿中有20%是由于病毒感染造成的，所以，预防病毒感染是非常重要的，特别是应做好孕早期的保健工作。

怀孕期间尽量少去公共场所，注意环境卫生和个人卫生，尽量杜绝各种感染机会，居室要通风良好，阳光充足，加强锻炼，提高机体抵抗力，积极预防伤风感冒。这样，才能使孕妇身体健康，保证胎儿的正常发育。

五、避免滥用药物

胎盘是连接母体与胎儿的通道，也是将母体与胎儿的血液隔开的屏障。孕期合理的用药可以治疗原发病，对症治疗，补充营养。

但不能忽视，绝大部分药物能通过胎盘屏障进入胎体，甚至有的药物在静脉注射30秒后就能进入胎盘屏障进入胎体，2~3分钟使母血与胎血的药物达到同样水平，对母亲有治疗作用的药物，对胎儿则可能有害。有些药物可引起先天性畸形，有些药物可引起胎儿功能性障碍。因此，孕妇用药必须慎重。

1. 致畸与受孕时间的关系

药物的影响与胎龄有关。受孕2周内，药物不引起影响，因为此期受精卵没有着床，胎盘循环没有建立。受精10周（从末次月经算12周）是胚胎期，对所有的致畸因素都特别敏感，可导致形成及功能的异常，因为此期各系统正处在细胞分化和组



织阶段，而最敏感期是 13~56 天。

妊娠 16 周后，药物对胎儿不再有致畸作用。胚胎各器官分化的时间不同，药物对各系统引起畸形的时期也不相同。如果在 8 周以前用药，容易发生中枢系统缺陷，如大脑发育不全、脑水肿、小脑畸形、脊柱裂、心脏畸形、肢体畸形，而在 8~12 周易发生耳畸形、腭裂等。在妊娠 12 周内用药，即使不引起外观畸形，也可产生组织上的缺陷，因此，妊娠 12 周用药必须慎重。

胚胎主要器官形成时间

器官名称	形成时间 (周)
脑	2~11
眼	3~7
心脏	3~7
四肢	4~8
口唇	5~6
牙齿	6~10
耳	6~12
口腔	12

妊娠中期及后期，由于胎儿的发育和机能日益成熟，药物对胎儿主要引起功能障碍，如肝脏功能及中枢神经系统功能障碍，有时能造成不可逆性损害。

妊娠末期及分娩期，如用药不当，可残留或蓄积在胎儿组织内，娩出后，由于新生儿的肝脏系统发育不成熟，肾脏排泄功能不全，以致药物在体内蓄积，出现各种毒副作用。

2. 药物致畸机理

①通过胎盘直接影响胎儿。药物通过胎盘直接对胚胎或胎儿产生毒性反应。在器官或系统发育形成阶段，如细胞坏死数量



大，可引起胚胎死亡，也可导致畸形；如细胞坏死数量小，也可抑制细胞的增殖速度，以致生长迟缓。

②影响胎盘功能，间接影响胎儿。有些药物使胎盘血管收缩，血流量减少，致使胎儿营养不足，造成畸形、生长迟缓或死亡。

③作用于孕妇，从而影响胎儿。如发生过敏性休克时，可使胎儿死亡。

3. 妊娠各期禁用的药物

①着床期（受孕后2周内）一般药物无影响，但不能用四环素，因受精卵对其极敏感，易引起流产。

②妊娠3个月内（胚胎器官形成期）：这一时期对各种药物都敏感，应禁用肾上腺皮质激素，如氢化可的松；香豆类抗凝血药，如双香豆素、华法令；催眠镇静药，如反应停、安定、利眠宁、眠尔通；抗癫痫药，如苯妥英钠、苯巴比妥；水杨酸类，如阿斯匹林、非那西丁；抗寄生虫药，如奎宁、氯喹；抗组织胺药，如敏克静；四环素类药；抗肿瘤药；放射性药物。

其他还有链霉素，磺胺及其增效剂，利福平、速尿、保泰松、心得安等。

③妊娠后期（妊娠3个月后）：应禁用四环素类药物和麦角碱类、奎宁、奎尼丁、泻药等，前类药物可使胎儿牙齿黄染（致出生后发生四环素牙），导致新生儿溶血性黄疸，后类药物则能收缩子宫，引起流产。

④临产期：禁用镇静催眠药、一些麻醉药及镇痛药，因这些药物可引起胎儿中枢抑制；氯霉素、合霉素易导致灰婴综合症；磺胺类药物，可发生或加重新生儿黄疸；抗凝血药，可造成产期出血过多。

4. 各种有害药物对胎儿的影响

20世纪60年代初，在西欧各国发生的“反应停”事件就是



药物致畸的典型案例。反应停在 1959 年用于治疗妊娠剧吐，1961 年报道了以前少见的肢体显著畸形，如无肢、短肢（又称海豹症）、缺耳、缺眼、缺肾及心脏等畸形，仅在前联邦德国就有 4500 个“反应停”所致的畸形儿，服用者 50% ~ 80% 发生畸形。这种具有强力致畸作用的药物，比较容易引起人们的重视。有些药物致畸作用不强，还不易被人们发现。现将已知的药物致畸作用列表如下：

孕妇应禁用或慎用的药物

药名	对胎儿影响
反应停	“海豹症”，心脏和听觉器官缺陷，肛门闭锁
性激素	外阴改变，女性男性化或男性女性化 雌激素尚能引起脑积水，脑脊膜膨出及脏器畸形
肾上腺皮质激素	唇裂、骨骼畸形、并趾畸形
抗癌药	畸胎，引起胎儿死亡或流产
抗癫痫药	唇腭裂、小头、脑疝、新生儿潮抑制
降血糖药	胎儿，多发畸形，新生儿血糖低，出血
抗疟药奎宁	胎儿死亡或先天耳聋及血小板减少，多发畸形，脑积水
抗生素	手指畸形、长骨发育不良、牙齿黄染、牙釉质发育不全 先天耳聋、小鼻、多处骨畸形
四环素族、链霉素、 氯霉素、红霉素、 卡那霉素、庆大霉素	死胎、新生儿造血功能障碍，再障，“灰色综合症” 肝功能损害 先天性耳聋
磺胺及磺胺增效剂	新生儿高胆红素血症，溶血性贫血，核黄疸
呋喃类	新生儿溶血及黄疸
抗组织胺剂敏克静	甲状腺肿大，甲状腺机能低下
利眠宁、眠尔通	唇裂，腭裂发生率高、发育迟缓、智力低下
水杨酸类	脑、骨畸形，贫血、黄疸、肝肾损害
抗凝剂双香豆素、华法令	鼻发育不全，短指，精神障碍，小头畸形及出血



睡素

降压药、利血平、 六羟季胺	血小板减少、致癌危险
利尿药	肠麻痹、骨髓抑制
维生素类 A (大量) D (大量)	血小板减少、死胎

骨骼畸形及并指，腭裂及脑畸形

主动脉及动脉狭长，智力发育迟缓，高血压口服避孕药可致畸，在决定妊娠应停药3~6个月后再妊娠较为安全。

5. 孕妇慎用和禁用的中药

主要是毒性大、药性猛烈的药物：巴豆、二丑、大戟、斑蝥、商陆、麝香、三棱、莪术、水蛭、虻虫等。

慎用的中药：大黄、枳实、附子、红花、桃仁、肉桂、半夏等。

禁用的中成药：牛黄解毒丸、大小活络丹、紫金丹、开胸顺气丸、跌打丸、十滴水、失关散、苏合香丸、复方当归注射液。

慎用的中成药：牛黄上清丸、麝香正气丸、防风通圣丸等。

六、孕妇水肿不宜忌盐

孕妇在妊娠7个月以后，下肢浮肿较为严重。浮肿的原因是胎儿增大和羊水过多，宫体对下肢血管压迫，使血液回流不畅所引起的。这种浮肿与心脏病、肾脏病引起的下肢水肿截然不同。

孕妇体内新陈代谢比较旺盛，肾脏的排泄能力比较强，所以孕妇对食盐的需要量增多。如果饮食忌盐或少盐，会引起食欲不振，倦怠无力，严重者影响胎儿发育，而且忌盐并不能消肿。

因此，孕妇水肿不宜忌盐。



七、孕妇不宜食用山楂

多数妇女怀孕后有妊娠反应，爱吃酸甜食品，但不宜食用山楂。

现代医学已经证明，山楂对孕妇的子宫有收缩作用。如果孕妇食用较多的山楂食品，就会刺激子宫收缩，甚至导致流产。因此，孕妇不宜食用山楂。

但分娩后食用山楂，可以治疗滞血痛胀和腹中疼痛，有助于产后子宫收缩和复位。

八、女性生育戒素食营养

美国加利福尼亚大学的研究人员，在“素食对人体产生何种影响”的研究中发现，习惯于素食的女性，其激素分泌经常处在不正常的水平，从而影响正常排卵，严重的甚至导致不育。

研究人员将18名青年女性分成两组，其中一组除食少量奶酪外，其他食物全部是素食；对照组则是正常饮食，当然包括进食肉类。当两组女性同时参加一项为期6个星期的减肥计划，研究人员发现，素食组的女性月经周期均缩短了，而且9人中有7人排卵中断；对照组除两人排卵中止外，其他情况没有变化。

研究人员认为，月经周期改变和排卵中止是由性荷尔蒙分泌紊乱导致的，它与过量的减肥运动有一定的联系，但素食组女性为什么与对照组间有这么大的差异，其根本原因是，素食中所含的蛋白质较少，导致性激素分泌失常。

九、鸡蛋不宜吃得太多

产妇产后身体虚弱，体质不佳，肠胃的消化功能相对减弱。大量食用鸡蛋后，由于来不及消化，蛋白质在肠道中异常分解，产生大量具有毒性的氨。这些氨溶于血液中，又会使还没有完全消化的蛋白质在肠道中发生腐败，生成羟、酚、吲哚等对人体毒



害大的化学物质，从而使产妇出现头目眩晕、腹部胀满、四肢乏力等症状。

因此，产妇每天吃二三个鸡蛋就足够了。

十、不要只吃母鸡不吃公鸡

产妇分娩后，血中雌激素和孕激素的浓度大大降低，而母鸡的卵巢中含有一定量的雌激素。产后食用母鸡会增强产妇血中的雌激素，使催乳素的效能减弱，从而导致产后乳汁不足，甚至完全回奶。雄激素具有对抗雌激素的作用，公鸡睾丸中含有丰富的雄性激素。

因此，产后若吃一只清炖的大公鸡，与公鸡睾丸同食，无疑会使产妇乳汁增多。

十一、产后不宜大量喝汤

孕妇分娩后，家里人都免不了要炖一些营养丰富的汤，既给产妇增加营养，又可起到催乳作用，这无疑是件好事。

但有的孩子哇哇落地后就让产妇喝大量的汤，过早进行催乳，反而带来了麻烦。因为，产妇在产后一至两天内，机体组织内滞留的大量水分，很快返回血液循环，使血容量增加，若产后大量喝汤，会加重心脏、肾脏的负担。

另外，婴儿刚刚出世，胃容量小，吸吮母乳的能力较差，产妇若大量喝汤会使乳汁淤滞，引起乳房胀痛。

十二、产后不要过多喝红糖水

适量吃些红糖对母婴都有利，红糖中所含的葡萄糖比白糖多25倍，含有多种维生素和人体所需的微量元素，对产后康复有很好的帮助。

另外，红糖水有利尿作用，可使产妇排尿通畅，减少膀胱余



尿潴留，使恶露排泄通畅，有利于产后子宫收缩复原。

但若食用过多或长期食用红糖，反而引起恶露及血液成分的增多，造成继发性失血，从而影响产后康复。

为此，临床营养学家指出，产妇吃红糖要适量。另外，红糖是从甘蔗和甜菜中提炼出来的，含有较多的杂质，应煮沸沉淀后再喝。

十三、乳母慎食味精

味精是菜肴的调味品，现今几乎没有人家不吃味精的。一般来说，味精可增加菜肴的鲜味，促进食欲，其主要成分为谷氨酸钠，对人体有益无害。

但是，如果乳母，尤其是生产三个月之内的乳母进食味精则可能对婴儿有害。德国的科学家研究发现，由于味精的代谢产物谷氨酸能够随乳汁进入婴儿体内，与婴儿血液中的锌元素结合并随尿排出体外，可以造成婴儿缺锌，而缺锌婴儿不仅会味觉减退、厌食，还可能出现生长迟缓、智力减退等严重后果。

因此，科学家告诫：分娩三个月内乳母的饮食内最好不加味精，更不要给三个月内婴儿饮食中添加味精，以免影响婴儿健康。

第八节 分娩护理

一、临产标志

怀胎十月，一朝分娩。了解和掌握产前的一些征象，消除不必要的紧张和慌乱，对每个初产妇来说都是十分必要的。临产的标志有以下几方面的特征：

1. 子宫底下降

一般的初产妇，约在分娩前3个星期，宫底就开始下降。这



是由于胎儿的先露部在渐渐下降，此时，孕妇觉得上腹部轻松多了，呼吸比以前畅快，但是感觉下腹部沉重，有下坠感。有的孕妇感到腰酸腿胀，小便次数增多，阴道分泌物增多。

2. 不规则的子宫收缩

约在分娩前2周，孕妇会感到下腹不适，夜间常出现不规则的子宫收缩，即腹部绷紧发硬的现象，但持续时间一般不超过30秒钟，往往在清晨消失。子宫阵发性收缩还会导致有规律的腹痛，开始时每隔10~15分钟1次，以后间歇时间逐渐缩短。

3. 见红

在临产前24~48小时，孕妇阴道会排出少量血性粘液，俗称“见红”。这是分娩即将开始的一个较可靠的标志，是因为宫颈口扩张使其内口附近的胎膜与子宫壁分离，毛细血管破裂而有少许出血，与宫颈粘液混合排出。

4. 破水

此为胎儿下降，先露部把胎膜顶破，羊水流出，孕妇突然感到有水自阴道内流出，时多时少，持续不断。一般在破膜后24小时内临产。

二、不要害怕分娩

每一位孕妇在经历了怀胎十月的喜悦和辛苦后，都期待着小生命的降临。但也有部分孕妇一想到“分娩”的痛苦就感到害怕；而另一些孕妇从怀孕开始就担心分娩的问题，甚至在孕晚期对“临产”“分娩”等医学词汇也感到恐惧。

种种担心和不安可以理解，但对于正常分娩的孕妇来说其实是不必要的。分娩和怀孕一样，一百个产妇会有一百种感觉，但经历了分娩的母亲多数都会告诉我们，分娩是能够承受的自然过程。

在生活中还听到孕妇或妈妈们这样谈论有关生孩子的事情：



“听说生孩子时产房里只有产妇和护士，医生很厉害，对产妇大声吼叫。我们本来就害怕，再加上医生的吼叫就更恐惧了。”而医生却这样认为：“‘吼叫’是因为着急，很多产妇不懂分娩，不会用力气，我们为孩子着急，当然要喊叫了。”

其实，产妇的“恐惧”源于不了解分娩的全过程及关键时刻，医生的“吼叫”源于在关键时刻担心产妇不能很好地配合。在分娩的瞬间，医生与产妇的目标是共同的，那就是帮助孩子顺利娩出。你要把分娩过程看成是产妇与医生配合，使孩子安全、顺利娩出的过程，其中医生了解孩子的需求及娩出要领，并将要领传递给产妇，而产妇是帮助孩子娩出的主要动力。

产妇在分娩时要理解医生，医生也要支持、帮助产妇，共同把一个可爱的小生命带到人世间。在产房里，孕妇的表现也许会比自己想像的要勇敢、镇静，也许会大喊大叫。但无论如何，这些都很自然，医院里的医生、护士见多了各式各样的产妇，不会对任何一位的表现大惊小怪。

三、分娩前后产妇的心理障碍

孩子一天一天在母亲子宫内长大，产妇的身体负担也愈来愈重，准妈妈往往在惊喜的同时，心理负担也会逐渐增加：分娩到底痛不痛？剖腹产好吗？孩子谁带最好？入托好不好？怎样从0岁开始教育？要为孩子准备什么东西？老人和我在教育孩子的问题上不一致时怎么办？这些心理负担，如不及时加以疏导，很容易产生心理障碍。

造成心理障碍除了上述原因以外，孕产妇在孕产期生理的变化也是一个重要原因。除了交感神经系统的变化以外，孕产妇体内的雌激素也出现了明显的变化。而雌激素对人的情绪有很大影响，雌激素低时，人的情绪就容易波动、不安、低落。在刚生产以后这种雌激素会突然大落，产妇很容易发生抑郁性的心理异常。



表现。她们常为一点小事不称心而感到委屈，甚至伤心落泪。一般家里人都以为是疲劳、担心的结果，尽量安慰她，但不知这种表现还有生理基础：雌激素的突然下降。

产妇的抑郁多发生在产后头几个月，其发生率相当高，在西方国家大约占产妇的 10% ~ 20%。在我国，由于有较多的老一辈人亲自照顾，心理上比较平衡，发生率可能低一些。

这种产后抑郁主要表现为情绪不好、爱哭、小事爱计较、烦躁、焦虑、睡眠不好、性欲减退等。出现这种抑郁情绪，还会影响正常哺乳。

预防孕产期间的这种心理异常非常必要。

在孕前或孕期，丈夫、家人及本人要有这方面的知识，以便控制其出现的可能性。如果妻子有了这方面的表现，丈夫应该及时请医生给予治疗或做早期心理咨询。心理障碍的治疗愈早进行愈好。

对孩子要及早安排好。比如：家里应该提前为新到的小成员布置好房间或“婴儿角”，使母亲带着孩子回到家后马上能安定下来，这对于母亲是极大的安慰，使她的担心、焦虑大大减轻。她的心情好起来，抑郁问题就会渐渐消失。反之，则抑郁加强。

四、什么是产母郁闷

经历了分娩的疼痛，大多数产妇产后均感到很委屈，易哭泣，我们把从开始分娩至产后第 7 天出现的一过性哭泣或忧郁状态，均归之为产母郁闷。

据调查，50% ~ 70% 的产妇均发生过产母郁闷。发生这种情况的原因是，分娩后体内孕激素和雌激素急速降低，引起情绪不稳。其诱因多种多样，如家属没有来探视，丈夫沉默不语；担心新生儿出现黄疸，担心孩子夜哭或乳汁分泌过少；产科方面的原因如想到分娩疼痛，拖延了出院的日期等等。这些均可导致产妇



流泪，但这种流泪是无声的哭泣，并非放声大哭。

这些症状大多数产妇在产后一周内发生，病程短暂，一般预后良好，但有的可发展为产后抑郁。因此要做好产妇早期的心理调适工作，家属应了解产妇产褥期感情很脆弱，易受伤害这一特点，故应给予足够的理解、关心、体贴和照顾，对于产妇的哭泣或发脾气，要谦让、安慰，使产妇顺利度过这一时期。

五、如何减轻分娩时的痛苦

预产期越来越近了，如果孕妇是第一次作妈妈，肯定喜忧参半，既渴望着早日抱上可爱的宝宝，又对分娩时的疼痛心怀恐惧，当然，分娩肯定涉及到疼痛。但是，如果能够通过学习对自己的宫缩强度有所准备，对疼痛耐受性有所理解，并学会一些缓解疼痛的方法，就会发现分娩并不是你想像的那样痛苦。

分娩疼痛的刺激源于子宫本身，而疼痛却表现在腰背等躯体不同部位。产妇往往因疼痛呻吟、呼叫而过度换气，以致潜伏很多危险。比如使产妇更加缺氧，使胎儿脑、脐带、子宫、胎盘的循环血量少，继发碱血症等。采用适当的措施缓解疼痛，减弱或者消除以上应激反应，确实对母子平安非常重要。

说到缓解疼痛，很可能先想到用止痛药。然而，药物会影响产妇对分娩的确切感受，如果是第一次分娩，也许很想了解自己对分娩疼痛的承受能力。在没有下决心使用镇痛剂前，可以先不用药。当想用镇痛药时，也可以先等上 15 分钟后再说。在这段时间，如果分娩顺利，你可以和助产士或医生讨论一下，看看疼痛是否能够完全靠毅力克服，还是已到非用药物缓解不可的地步。

有很多非药物性的方法能帮助减轻疼痛：

变换体位。不妨靠在丈夫身上或扶着墙壁来回走动，并且摇动你的骨盆，这可能会使你感到比仰卧在床上舒服；在改变体位



时，还可能发现某些姿势特别舒适，能减轻腰背的压力。如果改变体位也不能缓解疼痛，那么丈夫的按摩，比如适度地反复摩擦你的骶骨，也许能有奇妙的效果，据一些资料介绍，它可以缓解大约90%的产妇分娩时的腰背痛。

意念控制。在脑海里构画一幅美妙的图画，这也是平息恐惧和减轻疼痛的有效方法。例如在第一产程，宫缩正在使宫颈开张时，你可以想像一朵花蕾正在慢慢地绽放，一瓣接着一瓣。许多妇女发觉这种想像的波浪能产生舒适感，并伴随着宫缩一浪接着一浪，也可以通过发出声音，如叹息、呻吟、诉疼声来松弛紧张感，帮助分散对疼痛的注意力。

针刺镇痛。在针刺治疗和麻醉研究的基础上发展起来的一种产时镇痛兼催产的方法，但不多。近年来，还有一种新的镇痛方法得到较广泛应用，即经皮电神经刺激（TENS）法。产妇临产时，在其背部放置两副电极，然后连接到带电池的刺激器上，通过控制器调节刺激强度，来控制产妇接收的缓解疼痛脉冲量。

如果这些方法都收效甚微，再使用药物缓解疼痛。过去常用的单纯注射静脉麻醉药镇痛，由于副作用比较多，现代产房中已较少使用，其他的分娩药物镇痛方法犹如雨后春笋般涌现，如蛛网膜下腔麻醉、骶骨麻醉、乙醚间断吸入、硬膜外阻滞等。其中，硬膜外阻滞麻醉是使用最广泛的麻醉类型，它对脊柱进行“神经阻滞”来预防疼痛从子宫扩散，处理得当，能使腰部到双膝之间所有感觉消失，但产妇仍保持清醒。

如果有难产，孕妇严重哮喘，或分娩时要使用产钳，这种麻醉可能特别有效，而且在这种麻醉下，如果产妇临时需做剖宫产，不需其他麻醉就可以完成。

在国外，大多数剖宫产使用硬膜外阻滞麻醉来取代全身麻醉。如果你希望接受硬膜外阻滞麻醉，必须由一位有经验的麻醉师来施行，其过程通常需要10~20分钟。麻醉剂将在几分钟内



生效，并可以间歇加药维持麻醉效果。

至于吸入止痛剂，则是一种气体麻醉方法，通过面罩将麻醉气体、氧气混合吸入；最常用的麻醉气体是乙醚，另外还有氟烷、恩氟烷（安氟醚）、异氟烷（异氟醚）等。由于这种方法对环境有污染，麻醉气体消耗较大，因此应用也在减少。

总之，非药物性镇痛法能减轻分娩时的疼痛，但仍然会感到疼痛的存在；药物性镇痛法立竿见影，但副作用较多，需要密切监护。

因此，分娩镇痛要根据每个产妇的情况，选择一种最符合个人的方法。现在比较推崇的方法是：硬膜外麻醉加表皮电神经刺激法，这两种方法取长补短，镇痛效果佳，副作用少，并能促进子宫收缩。

最后要提醒，产妇的心理状态对疼痛的耐受程度有重要影响，过分紧张会对疼痛的感受格外敏锐，影响子宫收缩，减慢分娩速度。作为一个马上要“升级”为母亲的妇女，你最好把疼痛作为分娩的重要过程来看待。因为每一次疼痛，都预示着你的宝贝向出世又迈出了一步。

六、临产前能吃东西吗

产妇在产前必须吃饱。因为生产时子宫和腹肌的收缩运动需要大量热能，用力出汗、消耗体液，需要供给足够的水分。

临产时宜选食猪肉、白面、红糖、大米、红苕（即甘薯）、禽、蛋及含糖较少的水果，如西瓜、蜜桃、梨、荔枝等。

如果产妇脾胃虚弱，或临产时进食太少，以致产力不足，往往引起宫缩无力，产程进展缓慢，又容易发生感染。

不能进食者要提前住院治疗，进行输液，以保证分娩正常进行。



七、如何避免难产

难产与顺产，在一定条件下是能够互相转化的。例如有的产妇虽然骨盆狭小，胎儿中等个，但子宫收缩力强，在医护人员的紧密监护下，也可能顺利分娩。反之，有的孕妇虽然骨盆大小正常，但胎儿过大，或是虽然骨盆、胎儿都在正常范围，但临产前休息或睡眠不好、产程时间长、产妇疲劳无力，有时也能造成难产。所以难产是受三个因素共同影响的，特别是在分娩过程中难产和顺产是常有变化的。

避免难产关键在于以下两方面：

定期做产前检查，一旦确诊妊娠，就应在三个月内进行产前检查，以后根据医生嘱咐按期去医院检查。医务人员在作产前检查时，不仅要查胎位，还要注意检查产道是否异常，如发现骨盆狭窄，应该及早确定分娩方式（经阴道分娩还是剖腹产）。胎位不正时，还根据具体情况是否要由医务人员帮助正胎位。

临产入院后，产妇要注意适当的休息和饮食。心理上不要过分紧张和恐惧；医护人员则要仔细观察产程时的情况，正确判断，及时处理。另外，正确处理难产，有赖于医护人员的经验，决不能在产程过程中轻易用催生针，特别是肌肉注射催产素一类的催生针，在胎儿娩出前要绝对禁止。

八、分娩中丈夫可以为妻子做些什么

丈夫在妻子的分娩中发挥着别人难以替代的作用。你是她最亲近的人，有你在她身边，她会觉得心情放松很多。妻子这时非常痛苦，她会把你的手臂捏得很紧，甚至很疼，但是，不要埋怨她，现在她承受的疼痛要比你多。

在妻子宫缩时你要多给她些安慰、支持和鼓励。如果她心情急躁冲你发火，你也不要介意，保持镇静。你可以提醒她练习一



些以前学过的松弛及呼吸技巧，与她一起做练习。现在妻子的身体非常虚弱，容易出汗，你可以帮她擦去额头上的汗水，防止着凉，多给她倒水喝。还可以让妻子靠在你身上，替她按摩背部，减轻她的腰背痛，这时可以适当地给妻子吃一些高营养的食品，以补充体力，或者问问她还有什么别的需要。

九、产妇越晚下床越好吗

不少人以为产妇体质虚弱更需补养，就让其长期静卧，饭菜都端到床上吃，这种做法弊多利少。因产后较长时间不起床活动，容易使本来就处于高凝状态下的产妇发生下肢静脉血栓。同时，产后盆腔底部的肌肉组织缺乏锻炼，会托不住子宫、直肠和膀胱，容易引起子宫脱垂、直肠或膀胱膨出。产后及早下床活动，不仅有利于下肢血流增快和恶露排出，也能使腹部肌肉得到锻炼，早日恢复原来的收缩力，从而保护了子宫、直肠和膀胱等器官。一般来说，产后 24 小时就可在床上靠着坐起来，第三天便可下床行走。

十、剖宫产术后应注意什么

剖宫产作为解决分娩困难的一种手段，有一定的优点。是否剖宫产应由医生掌握，在需要时随即决定而进行手术，既减轻了产妇痛苦，又及时挽救了母婴生命，是降低围产期死亡率的一种有效措施。

然而必须了解，剖宫产完全不同于阴道分娩，要在下腹部做一条 10 厘米左右长的切口，切开子宫，取出胎儿，然后层层缝合。手术伤口大，子宫又与藏有细菌的阴道相通，故剖宫产是产科最大的手术，有很多并发症和后遗症。

其常见的并发症有发热、子宫出血、尿潴留、肠粘连。最严重的并发症有：肺栓塞、羊水栓塞，可导致猝死。远期后遗症有



慢性输卵管炎及由此导致的宫外孕，另有子宫内膜异位症等。这些并发症的预防，一方面靠医生，另一方面需要产妇及家属的配合。所以术后加强自我保健，对于顺利康复是至关重要的。

1. 输液

由于孕妇在围产期内消耗大，进食少，血液浓缩，加之孕期血液呈高凝状，容易形成血栓诱发肺栓塞。故术后3天要坚持补液，纠正脱水状态。

除静脉输液外，术后6小时可进食些炖蛋、蛋花汤等半流质食物。术后第2天多正常排气，可吃粥、鲫鱼汤等食物。所输液体中有葡萄糖、抗生素，可防止感染、发热，促进伤口愈合。还应注意，由于所输液体中的葡萄糖和某些药物可刺激静脉壁诱发血栓形成，下肢静脉一旦损伤、发炎，更容易促使血栓形成，故产后输液都采用上肢。产妇不能为了方便而要求在下肢输液。

2. 注意阴道出血

剖宫产子宫出血较多，应不时看一下阴道出血量，如远超过月经量，要告知医生，及时采取止血措施。此外，剖宫产晚期出血亦较多见，回家后如恶露明显增多，似月经样，应及时就医，特别是家住农村交通不便者更宜早些，最好直接去原分娩医院诊治，因其对产妇情况较了解，处理方便。

3. 保护好伤口

咳嗽、恶心、呕吐时应压住伤口两侧，防止缝线断裂。另外，伤口部位的子宫内膜异位症也不少见，表现为经期伤口持续胀痛，且一月比一月严重，可出现硬块。一旦有此类症状，应及早去医院诊治。

4. 及时排尿

留置导尿管，一般手术后第二天补液结束后拔除，拔除后3~4小时应及时排尿。若卧床解不出，应起床去厕所；再不行，应告知医生处理，直至能畅通排尿为止。



5. 注意体温

停用抗生素后可能出现低热，这常是生殖道炎症的早期表现。如超过37.5℃，则不宜出院；无低热出院者，回家1周内，最好每天下午测一次体温，以便及早发现低热，及时处理。不宜等高热再去急诊，否则治疗较麻烦，且易转为慢性输卵管炎，造成继发不孕或宫外孕。

6. 尽早活动

术后及早锻炼是促进伤口愈合，防止肠粘连和血栓形成的重要措施。麻醉作用消失后，可做些上下肢肌肉收放、提肛等动作练习，术后第二天就可以在医生指导下下床活动。

7. 及时采取避孕措施

房事最早要在产后42天，恶露完全干净3天之后，初期宜用避孕套，产后5个月去原手术医院“放环”。因为一旦受孕，做人工流产时相当危险，非原手术医院一般不愿接收。

必须指出，目前剖宫产率较高是不正常的。临床统计资料表明：我国在20世纪60年代总的剖宫产率保持在10%以下，至90年代则升至20%以上，有的大中城市甚至高达50%以上。很多是由产妇自己强烈要求造成的。剖宫产并发症很多，故产妇不应要求作此种手术，主观上要争取自然分娩。可否剖腹产，要尊重妇产科医生的意见。

十一、围产期与产褥期保健

1. 围产期监护

从怀孕第28周到产后1周，这个期间就叫做“围产期”。在这个期间，孕妇因妊娠易患某些疾病，如妊娠中毒症、早产等妊娠并发症，不但影响孕妇的健康，也影响胎儿发育，甚至造成早产、发育迟缓和死亡等后果。

在产后一周以内，是婴儿最容易得病和死亡的时期，所以加



强围产期保健，对减少孕产妇和新生儿的患病率和死亡率有重要的意义。

在围产期，孕妇要定期到医院做产前检查，若有头痛、眼花、浮肿等异常现象时，还要及时到医院检查，及时进行治疗。在产后一周内，对新生儿要加强护理，防止得病。所以，围产保健就是在孕产妇系统保健，运用新的方法和技术对胎儿的健康进行预测和保健的基础上，进行母子统一管理。

围产保健的工作对象是怀孕妇女，保护母亲是为了胎儿的正常生长发育。为了避免有遗传疾病及先天畸形等病残儿的出生，保健指导越早越有意义，因此围产保健工作应该从确诊怀孕早期即开始。

2. 产褥期保健

分娩后，产妇的生殖器官逐渐复原，大约需要6~8周，这段时间叫做产褥期。

产褥期的保健应做到以下几点：

①室内要保持空气新鲜，阳光充足。夏天更要注意空气流通，坚决破除捂盖过严的习惯。但应注意不要让风直接吹到产妇身上。

②增强营养，调剂饮食。产后的饮食调养和怀孕期间的饮食调养同样重要。因为产妇一方面自己需要营养补充怀孕临产时的消耗，另一方面又要给孩子喂奶。所以产褥期应当加强营养，多吃含有蛋白质、矿物质和维生素的食物。比如在产后头一两天内吃些容易消化的食物，像小米粥、大米粥、玉米面粥、面条之类的软食。

三四天后，就可吃些干饭、窝头、馒头之类的食品，而豆腐、鸡蛋、青菜、鱼、肉、水果等，都是很好的产后副食，但肉类不易过多，要把荤菜和素菜搭配着吃。很多人在产褥期习惯吃煮鸡蛋，实际上煮鸡蛋不易消化，反而容易引起腹泻。另外，要



多喝菜汤和开水，能使奶水增多。总之饭菜要多样化，精细搭配，荤素夹杂。这样，产妇的身体才恢复得快，奶水才会充足。

个别地区有产妇忌口的风俗，不吃荤腥，有的还不准吃青菜，只许喝小米粥，这都不符合科学。因为这样会使产妇营养不足，身体恢复不好，奶水也少，对产妇和婴儿都不利。至于对生冷、过咸、辛辣、刺激性强的食物，则尽量不吃，烟、酒更应禁忌。

③充分休息、适当活动。有的妇女认为，在产褥期就得好好躺着、坐着，才能把身体养好，因而很少活动；也有的认为，生孩子没有啥要紧的，因而产后不久就干比较重的活。这两种看法都是不全面的，应当把休息和活动适当结合起来，才有利于身体的恢复。

生孩子以后的头两天，要躺在床上休息，不要干什么活，因为临产时产妇身体很累，又流了些血，好好休息是必要的。在卧床时要注意经常变换卧式，以防子宫偏向一侧。

产后第3天以后，就可以下地稍微活动活动，一天下地走三四趟。适当的活动，既可以多吃饭，又可以促进子宫收缩，排除恶露，但以产妇不感到劳累为限度。

到了10天以后，产妇可以做些轻的家务劳动，同时也要注意休息，不要过累。以后随着身体的逐渐恢复，可做些力所能及的家务活，但比平时要轻一些，要有适当的休息时间。

有的妇女在产后四五天就开始干重活，如挑水、搬东西等，这是不妥当的。因为这时子宫、阴道、骨盆底肌肉还没恢复好，用力过猛可以发生子宫下垂、阴道脱出的现象，时间长了就会发展成子宫脱垂。所以，在产褥期一定要避免干重活。

总之，在产褥期既不要长期躺在床上，也不要过分劳累，要提倡早期下地活动，把休息和活动恰当地结合起来，才能使身体恢复得又快又好。



④注意卫生。产后汗多，又有恶露分泌，因此，必须注意清洁。月经带要经常洗晒，最好每天冲洗一次外阴。内衣内裤也应常换。

⑤在产褥期要绝对禁止性交。有人认为恶露干净就可以进行性生活，这是不对的。

十二、产后常会出现哪些症状

1. 尿潴留

症状多见于初产妇或产程较长的产妇，产后8小时还不能自行排尿。

预防：在产后4~6小时内，无论有无尿意，应主动排尿。

此外，可在产后短时间内多吃些带汤饮食，多喝红糖水，使膀胱迅速充盈，以此来强化尿意。另外可采取以下一些措施。

①不习惯卧位排尿的产妇，可以坐起来或下床小便。

②用温开水洗外阴部或热水熏外阴部，以解除尿道括约肌痉挛，诱导排尿反射。也可用缓缓的流水声诱导排尿。

③在耻骨联合上方的膀胱部位，用热水袋外敷，以改善膀胱的血液循环，消除水肿。

④肌肉注射新斯的明0.5毫克，促进膀胱收缩排尿。采用以上措施仍不排尿，可在严密消毒后插入导尿管，保留导尿管24~48小时，每隔4小时开放一次。

2. 尿失禁

妇女生育后，盆底组织松弛，耻骨尾骨肌群张力降低，咳嗽或用力时，由于腹内压升高，压迫膀胱引起尿失禁。可采取的措施如下。

①产后在身体尚未复原之前，不宜过早地剧烈运动或用力过度或提重物。

②尽量避免感冒，一旦感冒及早治疗，因感冒会咳嗽，可引



起尿失禁。

③针灸关元、气海穴治疗尿失禁。

④缩肛锻炼，即做收缩肛门的动作，每日 30 次左右。

⑤憋尿动作。作关闭小便的动作每天两次，每次 10 分钟。

3. 椒汗

症状产妇汗多，称为椒汗。病因是妇女妊娠后血容量增加，水钠潴留。产后新陈代谢及激素水平显著下降，机体不再需要这么多的血液循环量和水分，必须排出体外，其中有一部分从汗腺排泄。应采取如下措施。

①要注意出汗后受凉伤风。

②内衣经常换洗。

③更衣前用毛巾擦干身上的汗液，保持皮肤的清洁卫生。

4. 便秘

产妇在月子里卧床时间长、活动少，肠蠕动减弱；或过量摄入少渣高蛋白食物，吃水果、蔬菜少，体内缺乏促进肠蠕动的纤维素或由于会阴伤口疼痛，不敢用力排便，都会导致大便秘结。应采取的措施如下。

①适当下地活动，多饮水促进肠蠕动。

②多吃蔬菜、水果，还可吃点香油或蜂蜜。

③单用食物不能纠正便秘时，可口服缓泻剂果导片或酚酞，睡前 2 片。如有便意解不出大便，可用开塞露立即见效。

5. 会阴疼痛

经阴道分娩的产妇几乎都有会阴疼痛，可采取的措施如下。

①用 95% 酒精纱布湿敷；或用 50% 硫酸镁热敷；或用红外线灯泡（无红外线灯泡也可用高瓦数的普通灯泡）光照，每日 2 次，每次 20~30 分钟，有利于消肿，减轻疼痛。

②倘若会阴伤口疼痛且局部红肿、触痛、皮肤温度升高，系伤口感染征象，须用抗生素控制感染。



③缝线拆除后，会阴疼痛会减轻，倘伤口硬而疼痛，可以用氦氖激光照射；恶露基本干净时，可用高锰酸钾溶液或阴道洗剂坐浴，每日2次，每次15分钟，有利于消肿，促使硬结软化，消肿解痛。

十三、剖腹产比自然分娩更好吗

对大多数正常产妇来说，自然分娩是正常的生理过程，出血少，住院时间短，自然分娩过程中产道对胎儿的挤压，对胎儿呼吸道的清理及减少呼吸系统合并症很有好处，自然分娩也有利于产妇乳汁的分泌和产后身体的恢复。另外，胎儿通过产道的刺激，对其智力有益。

有一小部分产妇，由于母婴的各种疾病，不适合阴道分娩，故才采用剖宫产，以保障母婴安全。

因此，不能在无必要的情况下，以剖宫产来代替自然分娩。

十四、天热如何坐月子

暑夏坐月子应保持室内空气流通，室温以22℃左右为宜。可常用干毛巾或温热水擦身，勤换内衣、床垫。同时，常饮绿豆汤等非冰镇饮料，对预防中暑也有好处。

由于夏日炎炎酷暑难熬，现代的很多产妇睡觉或大开门窗形成穿堂风，或开风扇，对着直吹，将空调开得太大，室内温度太低，或睡觉时赤身露体，不盖被子，这些都是产妇伤风感冒的原因。

月子里饮食很重要，但夏天人们的饮食以清淡为主，这对产妇不利。不过，产后最初几天，消化能力减弱，应该吃容易消化、富有营养和不油腻的食物，例如鸡蛋、面条、牛奶等。起初两天最好不要吃鲫鱼、鸡蛋等发奶的食物，因为刚生下来的婴儿食量不大，奶量过多容易淤积而引起乳腺炎。待孩子食量逐渐增



加时，母亲可多吃鸡、鸡蛋、鲜鱼、排骨等营养食物。

胎儿出生后，母亲子宫里胎盘剥离的地方留下了创面，这时子宫口还没有完全关闭，加上会阴和阴道有不同程度的损伤，所以要特别注意外阴的清洁卫生，以免细菌侵入而发生感染，这一点在夏季显得格外重要。每天可用温开水慢慢冲洗外阴及尿道口周围。洗澡时，最好用淋浴。没有淋浴条件的，可用脸盆装水往身上边浇边洗，这样可以防止脏水流进阴道。

母乳是婴儿最理想的食品，故应好好保护乳腺。一般在产后12小时左右开始喂奶。喂奶时先让一侧乳房吃空，然后再吃另一侧，吃不完的奶要挤出来，不要让乳汁淤积。

如果产妇乳汁淤滞，没有及时排空，一旦乳头破裂，细菌侵入会引起乳腺发炎。发病后，病人有发烧，患侧乳房胀痛，局部红肿、压痛等症状。倘若没有及时治疗，发生脓肿，需手术排脓，不但痛苦，且影响哺乳。

十五、常见的产后运动

刚刚生完孩子，产妇会感到异常疲乏，需要好好休息，促使体力恢复。

但是，适当的活动和锻炼还是十分必要的。

身体健康的产妇，如无会阴损伤，产后经过8小时左右的休息，即可坐起，24小时后，可下床活动。但若有别的损伤或疾病，下床活动的时间适当推迟。

适当的活动，既可增进食欲，又可促使子宫复原良好，促进恶露排出，减少产褥病和疾病，还可促进肠蠕动，使大便通畅。

为预防产后尿失禁、子宫脱垂等疾病，可在床上进行体育锻炼。

产后第1天到第3天，做抬头、伸臂、屈腿、抬腿等动作，每周2次，每次做6~8回，一周后再加上仰卧起坐的动作；两



周后还可做胸膝卧式或四肢撑床臂部抬举等动作。

产后十几天，产妇可做些轻微的家务事，同时要注意休息，不可过于劳累。产后一个月内不可干重活。满月后，不可一下子干重活，劳动强度可逐渐增大，以免发生子宫脱垂。

1. 腹式呼吸运动

目的：收缩腹肌。

时间：自产后第1天开始。

方法：平躺，闭口，用鼻深呼吸使腹部凸起后，再慢慢吐气并松弛腹部肌肉，重复5~10次。

2. 头颈部运动

目的：收缩腹肌，使颈部和背部肌肉得到舒展。

时间：自产后第2天开始。

方法：平躺，头举起试着以下巴靠近胸部，保持身体其他各部位不动，再慢慢回原位，重复10次。

3. 会阴收缩运动

目的：收缩会阴部肌肉，促进血液循环及伤口愈合，减轻疼痛肿胀，促进膀胱控制力恢复。

时间：自产后第1天开始。

方法：仰卧或侧卧吸气，紧缩阴道周围及肛门口肌肉，闭气，持续1~3秒再慢慢放松，吐气，重复5次。

4. 乳部运动

目的：使乳房恢复弹性，预防松弛下垂。

时间：自产后第3天可开始。

方法：平躺，手平放两侧，将两手向前直举，双臂向左右伸直平放，然后上举至两掌相遇，再将双臂向后伸直平放，再回前胸后回原位，重复5~10次。

5. 腿部运动

目的：促进子宫及腹肌收缩，并使腿部恢复较好曲线。



时间：自产后第 5 天开始。

方法：平躺，不用手帮助举右腿，使腿与身体成直角，然后慢慢将腿放下，左右交替同样动作，重复 5~10 次。

6. 臀部运动

目的：促进臀部和大腿肌肉收缩。

时间：自产后第 7 天开始。

方法：平躺，将左腿弯举至脚跟触及臀部，大腿靠近腹部，然后伸直放下，左右交替同样动作 5~10 次。

7. 阴道肌肉收缩运动

目的：使阴道肌肉收缩，预防子宫、膀胱、阴道下坠。

时间：自产后第 14 天开始。

方法：平躺，双膝弯曲使小腿成垂直，两脚打开与肩同宽，利用肩部及足部力量，将臀部抬高成一个斜度，并将两膝靠拢，数 3 秒钟后再将腿打开，臀部放下，重复作 10 次。

8. 腹部肌肉收缩运动（仰卧起坐运动）

目的：增强腹肌力量，减少腹部赘肉。

时间：自产后第 14 天开始。

方法：平躺，两手掌交叉托住脑后，用腰及腹部力量坐起，用手掌碰脚尖 2 下后，再慢慢躺下，重复 5~10 次，待体力增强可增至 20 下。

十六、产后补红糖多少为宜

我国民间有一个传统习俗，就是妇女产后食红糖。这种习俗是否对健康有利，是否合乎科学呢？

据科学分析，红糖所含的各种营养物质比较丰富，钙的含量约为白糖的 3 倍，铁含量为白糖的 2 倍，蛋白质的含量比白糖多 1/3。此外，红糖还含有白糖所没有的胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 P 等。红糖的葡萄糖含量也很高，而葡萄糖是人体可以直



接利用的能源物质，可以不经消化作用就被吸收到血液里。

产妇喝红糖汤对身体康复大有好处。我国医学认为，红糖有益气缓中，健脾暖胃，化食解疼，活血化瘀等功效。喝红糖汤还有利于子宫的收缩、复原和恶露的排出。另外，红糖汤由于含葡萄糖的浓度较高，还能利尿，可减少产妇膀胱内尿液的潴留，避免泌尿系统发生感染。

不过，一般说来，产妇食用红糖的时间，应限制在 10 到 20 天之内。若长期连续食用则害多益少。近年来，初产妇的生育年龄又趋向年轻化，产妇子宫收缩好，恶露分泌较正常，如果产后长期连续食用红糖，就会使恶露增多，从而导致慢性失血性贫血。这样，红糖不但无有功效，反倒会变为产妇健康之患了。

医学认为，红糖性温入脾，具有益气及化食之功，能健脾暖胃，散寒活血。此外，红糖还含有丰富的胡萝卜素及一些微量元素，这些都是产妇必不可少的营养。

但是，无限制地食用红糖会适得其反，造成慢性失血性贫血，反而影响子宫复原和产妇的健康。所以产妇食用红糖的时间以半月为宜。请不要长时间食用红糖。

十七、产后母乳喂养应作哪些准备

首先应学习有关母乳喂养的知识，从理论上认识到母乳喂养的优点，了解如何进行母乳喂养，树立产后母乳喂养的信心。只要孕妇有信心，就可以排除来自长辈、亲朋好友的外来反对母乳喂养的干扰。不仅孕妇要学，而且丈夫也要学习，以取得支持、关心。

其次，孕期要注意营养的摄入。在整个孕期，孕妇的体重有明显的增加，包括胎儿、羊水、胎盘；其中大约 3500 克是为了产后母乳喂养时提供的热量，如果孕期体重增加达不到一定数



值，则会影响产后乳汁的分泌。

另外，乳房的护理也很重要。每日轻轻按摩双侧乳房 5~10 分钟，有利于乳房发育，有利于日后乳汁的分泌。每日还应用热毛巾或肥皂水反复擦洗乳头及乳晕，使局部皮肤坚韧，以免哺乳后乳头破裂，发生乳腺炎而致不能喂哺母乳。

如果发现乳头凹陷或平坦，则每晚睡前用手指轻轻将乳头向外牵拉 5~10 分钟，直至乳头突出为止，以免产后婴儿吸吮困难。

十八、哪些母亲不宜哺乳

我们提倡母乳喂养，但有些母亲因为种种原因不适宜给孩子喂奶。一般来说，凡有以下情况时，母亲不宜或应暂时停止喂奶：

母亲患病毒性肝炎、伤寒、痢疾和活动性肺结核等传染病时，不宜哺乳。

母亲患有严重的心脏病、肾脏病、糖尿病和慢性消耗性疾病，如恶性肿瘤等不宜哺乳。

母亲发热、患乳腺炎、病毒性感冒等疾病时应暂停喂奶，待疾病痊愈后再恢复喂奶，必要时可将吸奶器吸出的奶煮沸消毒后再喂给孩子吃。

母亲因患病而服用对婴儿有影响的药物时，应停止喂奶。

母亲患有精神病时不宜喂奶。原因是：患精神病的母亲在病情尚未控制时，不能控制自己，且易伤害孩子；即使在恢复期，母亲使用的药物可通过乳汁排出，影响宝宝的健康及智力的发育；喂奶致使母亲过度疲劳，易精神病复发。

需要指出的是，假如母亲在喂奶期间患了轻度的感冒、气管炎、腹泻和皮肤病等，一般不需停喂母乳，但要做好隔离工作，如母亲喂奶时戴上口罩等。



十九、产妇怎样预防胀奶

如果产妇是选择喂母乳的话，因为宝宝吸吮乳汁，产妇胀奶的现象自然消除。不过当产妇不选择母乳喂养时，就有可能胀奶。当产妇胀奶时，胸部和腋下都会感到痛楚和肿胀，严重的产妇可能会有发烧的现象。

上述已经提到，产后乳汁的产生是自然的，没有打算喂母乳的产妇，可在未曾胀奶前吃退奶药，那么就能解决胀奶带来的麻烦。

如果未能防范于未然，胀奶已经开始的话，可采用紧身的胸围或用绷带扎着胸部，使乳腺管受压而不再肿胀，过一两天，乳腺自然不再分泌乳汁，也就不会出现胀奶。

当产妇因胀奶而感到痛楚时，可以服镇痛药，不仅可以消除痛楚，而且能消除因胀奶而引致的发烧。

胀奶是会痛楚的，产妇不应因此而将奶挤出来，因为这样做就犹如宝宝吸吮乳汁，会刺激脑下垂体的催乳素继续分泌乳汁，那么胀奶不但未能改善，反而会继续下去。

二十、产后房事应注意哪些

产后女性的生殖器官需要有一个恢复到正常状态的时期，这段时间内是不宜同房的。一般要在产后2个月方可恢复房事。

产后房事时要注意以下几点：

1. 注意女方是否有不适

产后细菌性阴道炎较常见，其表现是阴道触痛，并伴白带增多，其色黄或淡红，味腥臭，阴道充血。本病治疗，可用氯霉素胶囊或先锋4号胶囊1粒，自塞于阴道深部，连续几天，可望治愈。



产后房事疼痛，一定要及时治疗，否则有可能导致阴道痉挛、性淡漠等严重性功能障碍。

2. 阴茎插入不宜过深

由于哺乳期卵巢功能受到抑制，雌激素减少，使阴道短而窄，其壁变得薄而脆。如阴茎插入过深，就有可能造成阴道末端（穹窿）穿通伤。此时女方会感到阴道深部一阵剧痛，男方阴茎有突然减压感，阴道有鲜红血流出。若发生此症，需起床急诊就医，缝合伤口。

3. 防止“暗月”受孕

哺乳期排卵受到抑制，无月经，因此民间常以长期哺乳来达到避孕目的。其实不少人产后2~3个月就可能排卵，因而造成“暗月”受孕。“暗月”妊娠往往自己不知道，直至乳汁减少，小腹隆起，去医院检查，方知妊娠已4~5个月，此时不得不去医院做大月份人工流产。有时发现早，虽可作电吸人流，但由于产后子宫柔弱，极易造成子宫穿孔、术时大出血等并发症。如是剖腹产后妊娠，则此类并发症的发生率更高。故为避免这类风险，产后2个月起，房事时必须坚持避孕措施。



第三章 婴幼儿教养

婴幼儿的教养至关重要，关系到下一代的健康成长。新婚夫妇应该提前了解一些这方面的知识，做的准备越早越好。

本章的内容涉及胎儿时期的教育、婴儿的护理和教养以及幼儿的教养等几个方面的知识。

第一节 胎 教

一、胎教简介

“胎教”在我国有着悠久的历史，宋朝名著《女人良方大全》中就有胎教一说。在《黄帝内经》中就有胎教的论述：“外象内感”“归精于胎”“妇人妊子”“目不视邪色，耳不听淫声，夜则诵诗道正事，如此则生子形容端正，才过人矣”。这些都是说母亲的心理情绪会影响着胎儿的生长发育。所谓“胎教”主要就是指孕妇的情绪。

美国心理学家做了一个有趣的实验：把5只母鼠关在一个大箱子里，并用蜂鸣声和强电流刺激它，使它们一直处在惊恐之中，这时进行交配，使母鼠受孕，并在这样的环境中度过妊娠期。然后将这些母鼠生下的30只小鼠和正常母鼠生下的30只小鼠做对比，结果发现，实验组的子鼠呆板、不活泼、活动量小，



取食时走走停停，东张西望，用的时间长。

现代医学研究已证明，胎儿具有听觉、感觉和反应能力。在妊娠中期，胎儿中耳发育完成，对母亲的血流声，心音、肠蠕动，甚至外界的音乐都有反应。孕妇过度不安，会使胎儿发生畸形，如唇、腭裂或流产；妊娠中期，孕妇的情绪波动较大，会使胎动增多；孕妇吵架则会有 50% 胎儿心率加快，80% 胎动增多；妊娠后期，大的情绪波动能引起内分泌紊乱，子宫出血，胎盘早剥，以至造成胎儿死亡。

人的情绪变化与肾上腺素有密切关系。过度紧张时，肾上腺皮质激素分泌增多，肾上腺皮质激素有阻碍胚胎某些组织融合的作用。若在胚胎 7 个月时，就会阻碍左右上颌突、内侧鼻窦融合，引起唇、腭裂。情绪变化时，内分泌系统会分泌出各种不同激素，使血液成分发生变化，当忧、悲、惊时，会使血液中增加有害于神经系统和心血管的化学物质；情绪愉快时，会增加有利于神经系统和心血管的物质。

母亲情绪影响胎儿，属间接胎教。直接胎教是使胎儿本身接受刺激的训练。据报道，在美国，有一所胎儿大学，从胎儿 5 个月开始上课，胎儿的妈妈通过拍肚子给胎儿传递信息。7 个月时用喇叭筒轻轻摩擦腹部，教导一些描述声音、光和美的感觉语言。上音乐课时，把一架玩具木琴放在肚子上，弹奏一些音符，教胎儿认识音乐。

受到过这种胎教的婴儿出生时，大脑中有几十个单词，有些孩子在出生 2 周就会发“哦”“爸，爸”的声音。

6 个月的胎儿具有听力，如果每天能按时听音乐，等他将来在婴儿期哭闹时，让他听听胎儿期常听的，会使他安静下来。有一个钢琴家谈到，他 4 岁时就能弹一首歌，这也正是他母亲在怀他时常演奏的歌。

如果在胎儿期就给婴儿起名字，从 6 个月起，常常呼唤，就



会使他出生后对名字的反应早一点熟悉。

综上所述：“胎教”对儿童的发育、智力的开发都有着重要的影响，特别是孕妇的情绪会影响胎儿的发育和健康成长。所以，丈夫和家庭成员，要给孕妇更多的体贴和关怀，使孕妇保持情绪安定，心情舒畅。孕妇自己也要心胸开阔，多听音乐，适当参加一些娱乐活动，保持乐观、愉快的情绪，以利母亲和胎儿的健康。

二、何时开始胎教

新生命的诞生是从精卵结合开始。从受精卵形成的那一刻起，环境因素就对新生命产生影响。因此，胎教应从精卵结合之时开始。母体的营养、疾病、服用的药物，以及孕妇情绪变化所产生的内分泌改变都构成了新机体生长的化学环境；子宫内的温度、压力，母体的身体姿势和运动，以及体内外的声音等构成了胎儿生长的物理环境。

所有这些直接和间接的刺激，都会对胎儿的生理、心理发育产生有利或有害的影响。如果我们注意孕期的营养、预防疾病、不滥用药物、保持良好的情绪，会为宝宝的健康成长奠定坚实的基础。

如果我们同时也注意给予宝宝适当的物理刺激，将有助于孩子的大脑发育。研究结果表明，胎儿发育到第4周时，神经系统已经开始建立；第8~11孕周时，胎儿对压触觉有了反应，可以轻轻拍打、抚摸腹部，这种触摸刺激可通过腹壁、子宫壁促进胎儿的感知觉发育；第16~19孕周，胎儿听力形成，此时的胎儿就是一个小小“窃听者”，他能听到妈妈心脏跳动的声音、妈妈大血管内血液流动的声音、肠蠕动的声音，他最爱听的是妈妈温柔的说话声和歌声。

从怀孕第20周起，胎儿视网膜形成，开始对光线有感应，



他不喜欢强烈光线的刺激。因此可以说孕中期是我们进行胎教的最佳时期。

如果孕妇能注意饮食营养、远离烟酒；如果能注意避免各种感染和用药；如果能保持平和的心态、愉快的情绪，就相当给了孩子一个极好的开端。如果每天能适当、适度地抚摸腹部，为胎儿做做体操；如果每天能对胎儿说说话，请他听听优美的音乐，那么，未来母亲作为未来宝宝的第一任教师就开始上任了。

三、胎教方法

胎教的方式方法离不开胎教的原理，目前所能做到的主要有以下4种。

1. 胎教的主要教师是胎儿的母亲

胎儿的母亲是胎儿的直接信息源，也是唯一的信息源。作为胎儿的母亲要清楚地意识到自己在胎教中的重要作用，胎儿的早期智力开发也需要由母亲来启蒙和开发的。

2. 胎儿母亲的自我修养是胎教的主要手段

胎儿的母亲在怀孕期间始终要保持健康、乐观、开朗、饱满的精神情绪。

同时，还需要强化精神修养，以利胎儿的超早期的心理和智力的发展。

3. 胎教需要有美满的家庭氛围

胎儿母亲要保持良好的精神情绪，需要有一个美满的家庭氛围。胎儿的父亲应通力合作来圆满地解决意料到和意料不到的各种矛盾。作为丈夫应全力保证妻子的精神情绪处于良好状态。

4. 晚期胎儿的胎教主要方式

在临产的最后3个月，胎儿母亲可经常听一些优美的音乐，歌曲，经常与胎儿进行一些特殊的“对话”和外部一些良好信息的传导等。这些都是行之有效的外部信息传导式的胎教方式。



四、如何选择胎教音乐

近代音乐心理学的研究告诉我们：音乐能激励人的情绪，音乐由人脑的右半球主使，而右脑开发得越早就越能增强人的形象思维能力。而从胎儿能感知声音开始就对其施以音乐的激励，让小生命在无忧无虑没有压力的条件下接受胎教，这对提高我们后代的智力和素质是大有好处的。

研究还表明：只有符合 $1/f$ 波动的声音才能带来有益的刺激，并通过听觉中枢传导系统作用于大脑，引起神经细胞的兴奋性，改变下丘脑灰质的释放，从而调节内分泌系统及植物神经系统的活动，促使人体分泌一些有益健康的激素：酶、乙酰胆碱等，使机体保持在积极状态中。自然界中诸如大海的波涛，潺潺的溪流，微风轻吹的声音及一些鼓乐、经典名曲等，听到这类声音能使人心情坦然，给人以一种无形的心理安慰。

五、如何对五个月的胎儿进行胎教

每天在临睡前，孕妇躺在床上，把双手放在腹部的侧面，感受胎儿的胎动数、胎动强度和间隔的时间，可帮助你了解小家伙的生活和运动情况；或者用手轻轻的按摩腹部，使胎儿在受按压、按摩后出现蠕动；或者当感受到胎儿在对你拳打脚踢时，用手在其动作的部位加以轻轻的按摩，这种按摩能促使胎儿在你体内做出相应的运动。

有时胎儿经过按摩就安静下来，有时按动一下，就会回顶一下，这是胎儿对母亲爱抚的回答。这种母子间相互的抚爱，进一步加强了信息的流通，一定会给你带来新奇的感受和由衷的喜悦。

孕中、晚期，孕妇可以进行有计划的胎教活动。

5个月：胎儿长出头发，嘴开始张合，眼睛会眨动。孕妇可



通过自律训练（自定科学规律的训练）让胎儿舒适地发育成长。

6个月：胎儿脑细胞形成，会吮手指，出现听觉。每逢胎动时，孕妇可与胎儿做拍腹游戏，引导胎儿做出有意识的反应。

7个月：出现打嗝似的规律性胎动，眼球开始转动，出现味觉。孕妇可用双头话筒呼唤胎儿名字，每天起床后道声早上好，同时为胎儿传递音乐，夫妻间谈论胎儿的事。

8个月：胎儿有冷热感，会觉察明暗变化。孕妇可多讲些水果、花草的名字。

9个月：胎儿会笑，会皱眉，头发已长长。孕妇可以找到胎头，耳朵的位置，通过话筒为胎儿数数字，读字母发音。

10个月：视、听、触、味等感觉已健全，出现明显的好恶情绪。孕妇可给胎儿讲太阳、月亮和简单的童话、儿歌，向胎儿介绍他（她）将面临的这个家庭。

第二节 新生儿的护理

一、新生儿的身体及一些身体组织

1. 新生婴儿的身体

即将作妈妈的孕妇，常把第一个婴儿想像得非常聪明伶俐，就像她在画报中看到的三四个月的婴儿一样可爱。产后她很快发现，想像同现实大相径庭。分析这种强烈的反差可以得到一个奇妙的发现——婴儿既不是孤弱无助，也不是曾被“科学”描述的没有个性的新教徒。

分娩对母亲和婴儿来说都非常艰难，好像一场持续4~24小时的战斗，婴儿出生时满身沾着母亲的鲜血和一种被称为胎儿皮脂的滑腻而粘稠的白色物质，这种物质能使婴儿顺利通过产道。

婴儿模样很难看。他的肤色灰白，皮肤松软、布满皱纹，在



诸如手脚这些容易起皱的地方常常发生皮肤脱落现象。有些婴儿体中存有剩余肌肉，其中部分肌肉为流质，这使他们显得很胖。这种剩余肌肉有助于婴儿平安度过吃奶前的时间。随着剩余肌肉在第一周内逐渐消失，婴儿的皮肤出现脱落和裂痕。

婴儿除了头发之外，全身长着黑茸茸的胎毛。这种胎毛与胎儿皮脂缠结在一起，把婴儿弄得粘糊糊的，模样很怪。他的脸颊、耳朵、肩膀和背部也是毛茸茸的。胎毛是我们的祖先猿人的遗迹，大约在婴儿4个月左右脱去，此后婴儿的皮肤就会变得柔软细腻。

婴儿的头部也不怎么好看。由于分娩最后几个小时通过骨盆出口时的挤压，婴儿头顶可能肿胀，常常像一个顶部侧面凸出的甜瓜。然而，由于母亲的骨盆通常比婴儿头部周长小2.5厘米，婴儿头部的这种形状使胎儿颅骨能相互重叠，顺利通过产道，不致于损伤大脑。

一般来讲，婴儿的体形描述读起来有点像退下赛场的职业拳击手的模样，肿胀的面部呈现紫色；耳朵被挤压在头上的位置十分滑稽——向前缠结在脸颊上；鼻子通过骨盆时挤压得扁平并斜向一边；眼睛浮肿；眼睑下垂；如果产科医生使用产钳，婴儿的太阳穴和脸颊还会青一块紫一块。

胎儿的腿还保持着在母体内的姿势，双腿蜷曲，他的脚由于在子宫里朝上靠近头部很长时间，看起来可能像“风吹过似的”外翻着翘起。婴儿出生后腿和脚慢慢伸到正常位置。

这场战斗似乎还没有就此结束，连遭阻击的婴儿为了生存，还要受到进一步的“粗暴虐待”。

产科医生剪断脐带，并用球形空气吸抽呼吸道，然后再让婴儿俯下身子。对分娩中能毫不费劲地啼哭、呼吸的婴儿来说，即使这种吸抽处理看来并不必要，但也是至关重要的。否则，婴儿出生后第一次呼吸会把液体和粘液吸入肺部，造成婴儿作呕，呼



吸减慢、体温下降。

婴儿第一次张嘴叫同样很重要。为促使这种哭叫，医生会用手轻拍婴儿。张嘴哭叫能使婴儿肺部进入空气，将他由一个靠母体血液中的氧气寄生者，变成一个具有自己的血液循环系统的独立的生命体。婴儿开始呼吸后肤色渐渐红润。

他长时间地喘息、哽噎、打喷嚏或轻声呼吸之后，便开始迅速地作深呼吸。这种粗声呼吸使缺乏经验的母亲感到害怕，但对医生来说是非常正常的。婴儿被包裹好后推出分娩室，产科医生便着手照顾产妇。

从漆黑温湿的子宫里突然被抛进一个明亮而空气新鲜的全新世界，一定令人头晕目眩。虽然文人曾把分娩描述得耸人听闻，但是曾一度舒服地呆在子宫里、适时降生的胎儿却能忍受难产的剧痛。

婴儿不同于产妇，分娩后酣睡一觉就能恢复体力。在育婴室，护士用预防感染的特制药皂给婴儿洗掉血污和胎儿皮脂，并注射维生素 K，预防内出血。护士给婴儿换上尿布、穿好衣服后，他便倒头斜卧在小床里，蜷缩成他熟悉的胎儿的姿势，沉沉睡去。

只有最灵敏的婴儿才似睡非睡，但高声哭叫极为罕见。大部分婴儿只是偶尔惊跳、痉挛或吐粘液。只有强烈的外界刺激才会惊动他们。例如，婴儿对较大噪音的反应只是呼吸声稍有变化，这种轻微反应几乎看不出来。

度过最初几天，婴儿逐渐从母体的分娩和新的外界困境中恢复正常。虽然婴儿生理上已做好了一切准备，但是他必须保持血液循环、呼吸、消化、排泄、体温和内分泌系统的相对稳定。

为使婴儿适应新的独立生活，内分泌系统必须加速运动。假如你被塞入一个潮湿的袋子里，在里面几乎动不了、听不见、闻不到、看不到、也无法呼吸，突然间你不得不排掉别人曾代你排



泄的粪便，不得不在一个可能寒凉、也可能炎热或潮湿的陌生世界里自己呼吸，你得自己去看、去听，还可能突然闻到被称之为气味的奇怪的东西，你会有何反应呢？难怪乎婴儿一落地就哇哇啼哭！

刚降生的婴儿忙着自我调节、自我适应，一时无力顾及饮食和消化。你若勉强喂奶会引起婴儿的反感。最初几天，婴儿几乎消化不了任何食物，包括乳汁，所以偶尔会吐出奶水和粘液。他体内暂时贮存的剩余脂肪、糖、各种组织和流体，在母亲的乳汁到来前能维持其生命所需养分。这段时间通常是产后3天左右。

与此同时，产妇自己也在迅速恢复。当她独自一人躺在医院病床上时，便开始思索、忧虑。刚做妈妈的产妇怀疑婴儿是否真是自己生的，她们总是不停地询问医务人员婴儿是否良好。她们担心婴儿是否哭得太多或太少，见到婴儿时常常感到吃惊。她们抱起婴儿的最初反应可能恰如当年与恋人一见钟情时的反应：“天啊，我真的这样做了？”

据产科医生介绍，初次做妈妈的产妇最关心两件事，一是分娩时药物处理对婴儿的影响，二是她究竟有无能力养育好子女。产妇分娩时必须使用的药物有时的确影响婴儿，不过其影响是暂时的。一般来讲，婴儿分娩时仍能处于非常清醒状态。

产妇还怀疑自己能否自信地面对婴儿，能否当好婴儿的母亲。婴儿的出生打破了她同家里其他成员建立起的平衡关系，对此深感不安。

突然丧失个人独立成为孩子的母亲，这本身就不是一件容易的事。布雷泽尔顿博士写道：“年轻母亲作为女人和妻子建立起来的平衡状态被打破了，尤其是她刚结婚不过一年左右，更是如此。她必须扮演一种满足别人需求的角色——一种鲜为人知的小生命完全依赖于她的角色。任何真正关心如何去承担这些责任的母亲都会怀疑自己是否能演好这一角色。”



许多医务人员几乎不愿做任何努力减轻母亲的恐惧心理。他们往往不自觉地加剧了母亲的恐惧感。母亲询问婴儿产后是否正常时，他们惯于用些套话来敷衍了事。

医生通常要全面检查分娩后婴儿的反应和身体状况是否正常。产如同医生认真交谈一次，说出她们的疑虑，使医生理解她们并打消这种疑虑，这本身就是一种治疗。

一般情况下，年轻产妇容易产生不适当的感情冲动，她们必须倾听别人的意见，护士的套话——婴儿在育婴室里一切正常——不可能使急于哺乳婴儿的母亲得到任何慰藉。不过，婴儿处境确实不佳，其原因之一是，他此时正处于一个艰难的过渡期。别忘了，人们正要求他立刻开始适应新的生活。

然而，即使在医院里婴儿很少在你身边，养育也可能是件有趣的事。到了第三四天，你和婴儿身体都有所恢复，你甚至能逗他玩。

抱抱小宝宝是令人愉快的事。哺乳为你提供了倾注母爱的机会，你可以抱着他玩、同他讲话、开始熟悉他。你会发现，你们刚开始接触时你就能用催眠曲或轻轻将手放在婴儿腹部来制止他啼哭，使他平静下来。婴儿烦躁不安时，你应冷静地找出原因，不要勉强喂他吃奶。尖声哭叫可能是他不愿依赖别人，或者身体不舒服，并非有意同你闹别扭。不哼不动可能是他想睡，而不是对什么都不感兴趣。

父母可以推测婴儿将来的肤色。这种推测的主要依据是妻子和丈夫的肤色，除此之外，没有其他线索可资参考。许多婴儿身上有“蒙古斑”（因为蒙古族人身上通常有这些斑点，尤如黑人的皮肤是黑的，高加索人的皮肤是浅黑的），婴儿背部的这些黑斑会慢慢扩散，过些时间就自行消失。

婴儿的头发颜色一时还难以确定，因为婴儿四五个月时头发要脱落，重新长出新发。这种新发的颜色可能与原来的发色迥然



不同。

婴儿皮肤的颜色只能初步反映将来的肤色。大多数婴儿出生后的第一周肤色会发生变化，从紫色逐渐变为紫中带粉红色、鲜红色、黄色，这些颜色的变化反映了血液循环系统的变化。

出生的第三天，婴儿的肤色和眼睛看上去可能有点黄或黑，好像在太阳下晒过似的。子宫不同外界，空气稀少，胎儿需氧较少。婴儿出生后为增加供氧，血细胞加速分解，会引起三至五天内出现黄疸，这种现象是完全正常的，这是由于分解与轻度脱水发生综合作用，产生一种化学物质——胆红素，婴儿的肝还不够成熟，不能排去这种物质。婴儿开始吃奶后，细胞再度水合，黄疸就会消失。

你还会发现，婴儿通过一番努力，逐渐适应外界生活。由于得到精心喂养，婴儿前三天减少的体重差不多已经恢复，脐带依然可见，不过已经干枯。他的肤色正在恢复正常，黄疸症状逐渐消失，虽然手和脚部可能正在脱皮，但婴儿看上去很健康。

2. 胎儿附属物及功能

胎儿附属物包括胎盘、胎膜、脐带及羊水，它们与胎儿的生长发育有着密切的关系，因此有必要了解它们的形成与功能。

①胎盘。胎盘是由两部分构成的。一部分是母体底蜕膜，一部分是胎儿的丛密绒毛膜。受精后，子宫内膜进一步增厚变为蜕膜，在孕卵种植部位的蜕膜即为底蜕膜，形成胎盘的母体部分。

孕卵外围在妊娠早期布满绒毛，以后与底蜕膜接触的绒毛由于功能旺盛，分枝复杂形成丛密绒毛膜，为日后形成胎盘的子体部分。绒毛膜的绒毛伸入底蜕膜时破坏了蜕膜组织，在绒毛周围出现了间隙，其中充满了母体子宫动脉来的血液。

胎儿的血液经脐带到胎盘，分支进入绒毛血管。绒毛血管内之胎儿血与绒毛间隙内之母体血隔着绒毛中的血管壁，绒毛上皮及绒毛间隙内之母体血隔着绒毛中的血管壁，绒毛上皮及绒毛间



进行物质交换，保证胎儿获得营养，排泄废物和呼吸功能正常进行。

正常足月妊娠胎盘是一圆形盘状器官，平均面积为15厘米×20厘米，中央稍厚，重450~500克，约为胎儿体重的1/6。胎盘母体面因含胎儿血红蛋白故呈暗红色。表面粗糙不规则，被分割成许多胎盘小叶。子体面呈灰白色，被覆一层光滑羊膜。

胎盘的功能有如下几种：

气体交换：因母血氧分压高，脐带血二氧化碳分压高，氧气与二氧化碳通过扩散作用进行交换。

供给营养：胎儿通过胎盘从母血中摄入葡萄糖、氨基酸、脂肪酸、无机盐及维生素等营养物质。

排泄废物：胎儿的代谢产物如尿素、尿酸、肌酐及肌酸进入母血而排出。

防御功能：胎盘能防止细菌通过，免疫物质可以通过胎盘进入胎儿，增强胎儿防御功能。但药物和一些病毒也可通过胎盘进入胎儿，影响胎儿健康，应注意避免。

新陈代谢功能：胎盘含有多种酶，具有高度的生化活性，可以进行合成及分解代谢。如将葡萄糖合成糖元，合成蛋白质等。

内分泌功能：可以分泌绒毛膜促性腺激素、生乳激素、雌激素及孕酮等。这些激素可以促进黄体发育，维持妊娠，促进胎儿生长发育。

②胎膜。胎膜是由蜕膜、绒毛膜及羊膜组成，是宫腔内侧的一层薄膜，包裹着羊水和胎儿。具有分泌和吸收羊水、防止细菌进入宫腔、避免感染、保护胎儿之作用。

③脐带。脐带连接着胎儿和胎盘，是一条索状物，为胚胎发育过程中羊膜囊扩大包围体柄和卵黄囊而成。至胚胎第5周时，形成脐带。脐带长约40~60厘米。若短于30厘米为过短，超过70厘米为过长。过短可牵拉，过长可绕颈，都会导致受压，使



血流受阻，可引起胎儿宫内窒息（缺氧），甚至死亡。

脐带内含有两条脐动脉和一条脐静脉，胎儿通过脐带与母体进行营养、代谢和物质交换。

④羊水。羊膜腔内的液体称为羊水，羊水量随孕期而渐增，至孕36~38周时达高峰，平均1000毫升。羊水通过羊膜及胎儿呼吸、吞咽和排尿等，进行水与电解质交换。约每3小时全部更新一次，若羊水循环失调，则可形成羊水过多或过少。超过2000毫升，为羊水过多，可压迫胎儿，使胎儿发育受到影响。少于500毫升，为羊水过少，可使羊膜与胎儿发生粘连。

羊水的功能：

保护胎儿，防止胎儿与羊膜粘连并使胎儿免受外来撞击。

保持胎儿周围的温度。

保持子宫的压力，分娩时可传导压力，使宫口开大，以利胎儿娩出。

利用羊水中胎儿代谢产物的含量，测定或通过细胞学的检查，以判断胎儿性别，以及有无先天畸形和遗传病。还可提供胎儿是否成熟，胎盘功能变化及有无宫内窒息等数据。

3. 胎儿血循环的特点

胎儿靠脐带与母体相连。脐带包含2条脐动脉和1条脐静脉。含较高氧和营养物质的母体血液由胎盘进入脐静脉，由脐静脉进入胎儿体内，经过全身循环，将交换过的含氧较低和含代谢产物的血经脐动脉送回胎盘。

由于肺循环没有建立，在胎儿血循环中不具有纯动脉血，而是动脉血与静脉血的混合血。

胎儿出生后，开始呼吸，胎盘循环停止，肺循环建立。肺循环建立后，动脉导管关闭，如果不关闭，可成为先天性心脏病。卵圆孔也在出生后数分钟关闭，大多数在数月至一年内完全闭合。



4. 新生儿的能力（婴儿适当的活动）

除了以上明显变化之外，婴儿也不像看上去那样孤弱无力。首先，为维持生存，刚出生的婴儿要进行各种活动。他会呼吸、吮吸、吞咽食物、排便，此外，他一落地就会看、听、尝、闻、感受、扭头以及做出求助表示。起初婴儿的注意力就会被圆形或轮廓独特的物体所吸引。这说明婴儿的好奇心并没有因为需要食物和舒适环境而完全消失。

大家普遍认为，婴儿很小、能力有限。他从头到脚不过大约 50 厘米左右长，体重 3.5 公斤左右。婴儿的头部周长约有 35.5 厘米左右，比胸围还长，头差不多占身高的 2/3，因此，不难理解婴儿为何特别容易烦躁不安。

设身处地想一想，如果你的头再大一倍，手臂和腿再短一半，即使你很娴熟、干练，也会感到别扭、难受。你把婴儿放在哪儿，他只好呆在哪儿，身不由己。他的心跳每分钟大约 120 次，呼吸 32 次，是成人的两倍。他一天可能小便 18 次，大便 4 至 7 次，睡眠 14 至 18 小时，平均每 4 小时只有 30 分钟时间显得舒适和注意力集中。

条件反射支配着婴儿的行动，其行动是自发的、失控的。例如，你拍一下婴儿的手或脚的背部或指（趾）头，他的整个手臂或腿就会微向后缩，手或脚弯曲一下，然后伸开，以便使手指或脚趾触到你的手指。这种条件反射直到婴儿开始以不同方式运用四肢时（腿能站立、走动，手臂能伸开）还继续存在。

婴儿的条件反射还以其他方式表现出来。如果你用手扶抱着他站起，轻轻把他的双脚先后放到床上，他会像走步似地成功地抬起腿。你帮他迈步，他实际上能从床的一边“走”到另一边。初生婴儿走步这种条件反射大约消失一年之后，在他自己学会复杂的行走技巧时才会重新出现。

初生婴儿最常见的极富戏剧性的条件反射是摩洛反射。这种



反射是我们的鼻祖类人猿的遗物。如果婴儿受到强烈刺激，如听到刺耳声，看到很强的灯光，或位置突然改变，就会吓得惊跳、弓腰、缩头，同时伸开四肢，随后又将四肢贴近胸部，身子屈曲，好像要摔倒似的，然后高声哭叫起来，哭声又加剧了惊吓程度。

这种条件反射在新生婴儿中时有发生，过三四个个月才逐渐消失。另一种条件反射是，用手轻轻压住婴儿身体任何部位都会使他平静下来。假如你把婴儿的手紧紧屈曲到肩部，他即使赤着身子，不受任何限制，也显得很乖。

试着拍拍婴儿身体的不同部位，你会有新的发现。假如你拍一下婴儿的手掌或脚底，他会去抓或夹你的手指。越是早产的婴儿，手脚抓得越紧。他的脚趾夹住你的手指时，你抬手可以带着他的腿离开床垫。婴儿的手握住你的指头时，你可以轻轻将他拉到坐的姿势，甚至可以将他提起来，悬于空中（最好让儿科专家来做这一试验）。拍打婴儿脚底后部会引起相反的反射，即他将脚趾伸开，大脚趾向上翘起，这种反射称为“巴宾斯盖”。

你开始哺乳婴儿时还会发现，轻轻拍拍婴儿的脸颊或嘴边，他会张嘴要东西吃或扭头找你的手。这种条件反射有助于婴儿找到乳头，随后开始吮吸反射。婴儿口腔的神经反应比嘴唇的神经反应更敏感，奶瓶上的橡皮乳头能伸入婴儿的口腔，因此，他更喜欢吮吸奶瓶。

二、新生儿的护理

新生儿期，根据我国的习惯是指孩子出生后未满一个月的一段时间，但根据世界卫生组织规定，系指孩子出生后从脐带结扎开始至满 28 天以前的一段时期。

新生儿有许多特点和特殊情况，都是正常的生理现象，不需治疗和处理，过一定时间就会自行转为正常。如：一般新生儿出



生 12~24 小时开始排便，大便呈黏稠棕褐色或墨绿色，无臭味，3~4 天后转为正常。第一次排尿往往发生在生产过程中或刚出生后。最初每日 3~4 次，尿无色或淡黄，有时有褐色尿酸盐沉淀，一般持续数日后才自行消失。尿酸盐多时，排尿时可能出现不安。

新生儿无论男女，有的在出生后数日内出现乳房肿大或乳汁样物，至生后 8~10 天达高峰，经 2~3 周自行消退，无需处理。切忌挤压，以免感染。一旦感染，应积极治疗。有的女婴在出生 2~3 天从阴道排出少量黏性或水性分泌物，持续 1~2 天消失。这都是生理上一时的变化，是受母体激素影响而产生的。

新生儿出生后 2~3 天内，因进食少，加之排泄，皮肤水分蒸发多，体重会比出生时下降 100~150 克，但最多不超过出生时体重的 10%，否则就是不正常了。合理的护理和喂养可以避免或减少体重的下降。体重下降后，一般在 10 天内可恢复，如 2~3 个星期内仍未恢复，应考虑到是否喂养不当或有其他疾病。

新生儿中约有 1/3~2/3 在出生后 2~3 天出现皮肤粘膜染黄，这多是生理性黄疸。染黄程度可从浅黄色到柠檬色，以口腔粘膜较为明显，手心、足心不染黄，大小便颜色正常。黄疸一般持续约 7 天，10 天退尽。如黄疸出现过早或消退过迟，色过黄或反复出现时，则应考虑是否是病理性的。

新生儿口腔中线附近可见白色点，有时牙龈顶端可见白色粒状物，为上皮细胞堆积所致。俗称“马牙”，是生理现象，不需处理。

新生儿出生时覆盖在皮肤上的一层胎脂，可保护皮肤，若过多可用消毒棉花蘸植物油擦去一部分，但不应擦净。骶尾部、臀部的灰蓝色色素斑，是皮肤深层堆积的色素细胞所致，最迟五六年皆可自行消失。

对上述这些既特殊、又正常的生理现象，只要注意护理就可



以了。但如果超出这个范围，则很可能是病症，应立即诊治。

三、新生儿护理注意事项

在新生儿护理的过程中，应注意以下几点：

1. 室温

新生儿的体温，由于调节中枢发育不完善，常随外界温度而变化，所以冬天室温要保持在 20~22℃；夏天要注意通风，但不能是过堂风。若室温过高，捂得过严、过暖，易使体温上升，甚至出现脱水或抽风现象。

2. 发烧

新生儿发烧一般不用退热剂。如体温在 38℃ 以下，只需注意观察，多喂开水。日常在两次喂奶之间，喂一次开水，可避免“新生儿脱水热”。若体温在 39℃ 以上，可用 95% 的酒精加等量的水（或白酒加 1/3 的水代替）擦四肢，也可用温毛巾敷前额散热。但应该注意另一种现象，即得了肺炎、败血症等病后，四肢发冷，不吃奶，体温反而升高，这是重症的信号，应该立即到医院治疗。

3. 尿皮疹

新生儿皮肤娇嫩，大便后要用温水洗臀部，以防出现尿皮疹。对女婴要自前向后洗，以免污染生殖器，洗毕，再用干布拭干。夏季可用“六一散”等撒敷皮肤皱折处，但对女婴外生殖器忌用。

4. 要注意保护脐部

断脐后的创面是细菌入侵的通路，不要让大小便或水渗入。脐带脱落后的结痂，要等待自行剥离。

5. 种卡介苗

新生儿出生后，应立即接种卡介苗，预防结核病。生后半个月，开始服维生素 D，预防佝偻病。满月后要抱出晒太阳，这对增强体质，预防疾病是有好处的。



四、婴儿用品的准备

1. 一张小床

孩子刚刚出生时，应该和母亲同住一个房间，以便夜间照料。但最好让他单独在一张小床上睡，并且坚持这样做。这样，不但可以减少感染的机会，还有利于养成小儿的正常生活规律和习惯。小床四周要有栏杆，以防孩子滚到地上。如在孩子出生时没有准备好小床，可以让婴儿睡在大人床上，靠近母亲身旁。千万不要让婴儿和母亲同盖一床被，以免母亲睡熟后挤压新生儿，那是十分危险的。新生儿不必用枕头，这对发育有好处。有的父母喜欢给新生儿用枕头，头部垫高了，很容易形成头颈弯曲，影响呼吸和吞咽，有时还会发生危险。

2. 几套被盖

新生儿的被盖以轻、暖、易于洗涤为最理想，大小以能盖住新生儿后四周有35厘米的压边为好。新生儿体温调节机能尚不完善，体温很容易随着环境温度而变化，因此，最好给新生儿准备二三条薄厚不等的被盖，随时调换使用。

3. 一个浴盆

为了便于操作，洗澡时可将大盆放置在矮桌一端，另一端铺上浴巾。洗完澡后可把婴儿放在浴巾上擦拭、穿衣，这样既安全，操作起来又比较方便。

4. 一支水温计

为了给新生儿洗澡时测定最适宜的水温，可准备一只水温计，这对于缺乏经验的年轻父母来说尤其必要。因为新生儿正处于适应新环境的最初阶段，突然的温度刺激常常容易使他无法适应而生病。水温高了，容易烫伤小儿的皮肤。

5. 一盒爽身粉

可避免皮肤摩擦致伤。但选用时要十分慎重。要选择对皮肤



刺激性小的爽身粉试用，无异常现象时，方可经常使用。同时注意皮肤清洁，以免局部感染。

6. 一个热水袋

当气温低于25℃时，为了保护新生儿的正常体温，准备一只热水袋十分必要。热水袋大小以中型的为宜，买回后要认真检查袋体和袋嘴是否漏水，用厚布（绒布或双层棉布）加套。灌入的热水以65~75℃为好。温度过高，形成燥热，并且易烫伤。温度过低，维持时间过短，也不适宜。

7. 一支体温计

新生儿以使用肛门表为宜。大孩子可用腋温温度计，有些地区测口腔温度，比腋温准。

五、婴儿为什么啼哭

婴儿饥饿、疲倦或烦躁时，常常在床上啼哭。母亲听到婴儿的哭声，以为是求援信号，或者因为哭声使人心烦，或者出于母性的本能，总是迅速跑到婴儿身边，想搞清哭闹的原因。实际上，啼哭是婴儿最初的感情交流形式。

婴儿在吃奶、瞌睡或便溺之前，一天要哭四五次，每次持续20至30分钟。婴儿入睡前啼哭时，可以把手轻轻放在他的腹部，这样有助于控制伴随啼哭而来的惊跳，也可以减缓哭闹的程度。有时婴儿晚上睡觉前，辗转不安、哭闹不止，甚至折腾1~3个小时。

婴儿哭闹几个小时之后，常会悄悄地看看周围，开始慢慢哭泣，然后，他能注意听你说话，警惕地盯着你的脸好几分钟。这时母亲可以轻轻地来回摇晃他半个小时左右，以防他再哭。如果这种抚慰不能奏效，他马上会嚎啕大哭。无论你如何哄他，把他裹在襁褓中轻轻摇动，给他更换尿布或明知不饿还给他喂奶，都只能是白费力气。他的哭闹会继续很长时间，直到哭累了方肯罢



休，然后抽噎着沉沉睡去。在这段时间中他可能想消耗掉过剩的精力，以便能平静下来。好哭好闹的婴儿夜里睡觉时间相对长些。

婴儿晚上哭闹不是毫无原因的。安娜·费罗伊德博士把婴儿晚上哭闹部分归因于婴儿一天结束时的自我发泄。母亲的自我发泄、父亲下班后的烦躁以及其他家庭成员的疲惫表现，都会触发婴儿哭闹。

对幼儿啼哭的研究表明，紧张的环境气氛不但使其哭闹时间延长，而且使其程度加深。

婴儿对家庭气氛的反应极其敏感，母亲疲倦或紧张时，他就烦躁不安；母亲精力充沛、情绪稳定时，幼儿也高高兴兴。研究还表明，幼儿“无缘无故”的啼哭，会因母亲同他亲热——哄他玩、同他讲话、和他对视——而顿减。

六、婴儿患病的先兆症状

大孩子患病，自己能说出身体什么地方不适，可以引起家长的注意。而新生儿则不同，软绵绵的，除了吃奶、排便和啼哭外，便是睡眠。他们有了病不会说，只会哭，不停地哭。这是婴儿患病的先兆现象。父母了解了这些先兆症状，就可以使宝宝的疾病得以及时诊治，早日康复。那么，婴儿患病有哪些先兆症状呢？一般来讲，常见的有以下表现：

新生儿患病后，显得很安静，表现为不吃、不哭、不动、无反应、体温不升。如果勉强喂奶，容易发生呕吐，这跟大人生了病，倒胃口的原理是一样的。正常新生儿饥饿时哭声响亮，一旦有病，哭声就轻微如猫叫，病重时很少有哭声，睡眠时间要长，这是中气不足。有些小儿患病后却是烦躁不安、多哭多啼、不肯入睡，这反常现象也是病的表现。

有的婴儿患病后，特别是小儿发热在还未被觉察以前，常常



表现夜里睡眠不安静，有时突然哭闹，手足乱动。

健康的小儿睡眠时呼吸是平静的，但发热前可出现呼吸不平静，鼻腔或者喉咙里有“呼呼”痰鸣声。需要注意新生儿鼻翼是否煽动，解开上衣看看呼吸时胸部软组织有无凹陷，若有怀疑，就应测量体温。

总之，家长要善于对小宝宝进行观察，较早地发现某些异常现象。新生儿抵抗力差，病情变化快，必须引起家长的重视。

七、新生儿常见疾病

新生儿各脏器功能的发育尚未成熟，机体免疫功能比较差，因此发病率高。患病后症状不够典型，不易发现。但如平日父母多注意小儿的吃、睡、哭声、大小便、呼吸等生活情况，喂奶、换尿布和洗澡换衣服时注意有无特殊征象，不难早期发现疾病。

1. 新生儿窒息

新生儿刚娩出即张口喘一大口气，紧接着发出“哇”的啼哭声，继而建立起有节奏的呼吸运动。若新生儿娩出后一分钟尚未建立呼吸称为新生儿窒息。引起新生儿窒息的原因有：

①母亲有心力衰竭、严重贫血、妊娠毒血症，胎盘早期剥离或胎儿脐带绕颈、扭转、脱垂等，使胎儿脑缺氧。

②胎头负压吸引时，负压过大或产钳用力过猛，胎头大而骨盆出口相对小，使胎头过度变形等均可引起颅脑损伤，使新生儿出生时呼吸抑制。

③母体在分娩过程中接受麻醉药、镇静剂，这类药物有可能使胎儿脑功能受到抑制而发生窒息。

通常把新生儿窒息分为青紫窒息和苍白窒息两型，后者较前者严重。现常根据新生儿的皮肤颜色、心率、刺激后的反应、肌肉张力、呼吸情况等五项指标对新生儿作出评分以判断小儿情况：凡生后1分钟，评分在8~10分者属正常或基本正常；4~7



分者为轻度窒息；0~3分者属重度窒息。

新生儿窒息应及时处理：保持呼吸道通畅，作人工呼吸、供氧等。大多数经处理后情况迅速好转，呼吸转为正常，但仍应仔细观察其呼吸及一般状况，注意保暖。大部分孩子日后发育正常。窒息程度严重者，经抢救后面色仍苍白，迟迟不能建立有效的呼吸，四肢松弛，这类小儿存活率低，存活者常留有不同程度运动或智力障碍。

预防本病，要做到孕妇定期作产前检查，发现异常并得到适当的治疗。临产时产妇情绪要稳定，因过度换气后的呼吸暂停可使胎儿的氧分压降至危险水平。产妇在用麻醉剂、止痛剂、镇静剂时一定要注意剂量。

2. 新生儿呼吸困难综合症

引起新生儿呼吸困难的原因不少，除呼吸系统疾患外，心脏病、神经系统疾患及酸中毒、低血糖等代谢性疾病均可引起呼吸困难。

引起新生儿呼吸困难症状的呼吸道疾病有多种，主要疾病的特点列举如下。

①新生儿感染性肺炎。感染可以发生在出生前、娩出时及出生后，发病的早、晚不一。患儿的反应差，食欲不佳、吸吮无力、口吐泡沫，常有呼吸困难、青紫等现象，有的患儿有咳嗽症状，有的则有呼吸暂停。大部分患儿肺部有细水泡音，但有部分小儿并无明显特征，需经X光检查才能被证实。

除根据病原体选用抗菌药物外，气急、青紫者尚需供氧，营养维持和保暖亦很重要。大部分患儿要住院治疗。母亲临产有感染或羊膜早破者，可酌情给新生儿用抗生素预防，新生儿上呼吸道感染时应及时治疗。

②吸人性肺炎。指吸入羊水或胎粪引起的肺炎。胎儿在宫内或娩出过程中如有缺氧，会出现呼吸运动以致吸入羊水或带有胎



粪的羊水。足月的小样儿及过期产儿相对较易发生这种情况。

一般在出生后即有气急、青紫等症状，肺部听诊可闻及水泡音。胎粪吸入者较易并发气胸。病情轻者1~2天内症状即可减轻，病重会导致呼吸衰竭。避免宫内缺氧是预防本病的关键，若已有羊水或胎粪吸入，在刚娩出时即应尽量将吸入物吸出。

③湿肺。又名新生儿暂时性呼吸增快。较多发生于足月儿或过期产儿。出生时有窒息史或剖腹产的小儿较易发病。小儿在产后2~5小时出现呼吸急促：呼吸60次/分以上，有时伴青紫和呻吟，但小儿一般情况尚佳。本病为一自限性疾病，一般在2~4天内恢复正常，有气急、青紫时可给氧气吸入。

④新生儿肺透明膜病。又称特发性新生儿呼吸困难综合征。主要发生在早产儿，娩出前缺氧、失血，剖腹产娩出或母有糖尿病的早产儿更易发生。这类小儿的肺泡缺乏，表面张力大而趋于萎陷，在吸气时要使肺泡再张开需要费很大的劲。

患儿生后不久呼吸快，至5~6小时症状已很明显：呼吸快伴有呼气时呻吟、吸气时三凹征、发紫、呼吸暂停。常有明显的缺氧和酸中毒。第2~3天是病情的严重阶段。

本病治疗方法复杂，必需住院，死亡率较高。要切实做好孕期保健、预防早产、避免围产期窒息，出生时注意保暖。抽羊水测卵磷脂和鞘磷脂比例能了解胎儿肺成熟度，对肺尚未成熟者给孕妇倍他米松或地塞米松以促进胎儿的肺成熟。

至于因心脏病、中枢神经系统疾患、代谢性疾病而出现呼吸困难的症状时，常表明病情重，所以新生儿有这种症状均应去医院就诊。

3. 新生儿呕吐

新生儿的呕吐，是由于调节中枢发育不完全，胃容量小而呈水平位，胃入口（贲门）处括约肌较松，因此，容易发生呕吐，尤其在喂养不当时更容易发生。但是很多新生儿疾病，包括先天



性畸形等，常常首先出现的症状是呕吐，因此必须对它重视，以免延误对各种疾病的及时诊断，失去治疗的机会。

发生呕吐的日龄，呕吐次数与呕吐性质，呕吐内容物，全身情况及腹胀等，对于鉴别呕吐原因有一定价值。

刚生下不久，还未开奶就开始呕吐，吐出物像泡沫样或含少许咖啡样物，全身情况尚好，胎粪排出正常，无腹胀，分娩时有产程过长或窒息者，可能因吞入过多羊水引起，待羊水吐尽后呕吐自然停止。少数呕吐严重者可用导管抽出胃内容物，并用生理盐水洗胃，症状便可缓解。

对于因难产、高位产钳、吸引助产等引起分娩损伤的和有窒息的小儿发生呕吐，需注意颅内出血，这时常伴有嗜睡、突然尖叫、抽痉、前囟饱满等神经系统症状，全身情况亦较差。

出生不久，或刚开奶，一吃即呕吐，无胎粪排出或排出量极少时，常常有可能为胎粪粘稠引起梗阻，或消化道畸形所致原肠梗阻。由胎粪粘稠引起的，灌肠后大便通畅即解除。消化道畸形可有食道闭锁、十二指肠闭锁、肠旋转不良、无肛等，除呕吐和无胎粪（或极少）排出等共同症状外，如梗阻倒置较高，则呕吐频繁，腹胀不明显，或上腹胀而下腹空虚；梗阻发生较晚，呕吐物中可能有粪便，腹胀明显。对这类畸形的患儿，尽量争取早日手术治疗。

出生1~2周后发生呕吐，全身情况很好的，常常因喂养不当引起。当小儿食量已增加，而母奶不足或牛奶过稀，小儿饥饿，吸奶时咽下大量空气，或人工喂养时奶头开孔过小、过大，牛奶不充满奶头，都可以让小儿吞入空气，当咽入的大量空气排出时便发生呕吐。

此外，牛奶过热、过冷、量过多或吸奶后翻动小儿等也会引起呕吐，有时呕吐可呈喷射状。只要注意喂养方法，吸奶后竖抱起小儿轻拍背部，待至嗳出呕吐，吸奶后予以竖抱。日龄稍大



后，牛奶中加些奶糕，使奶液变稠厚些，能减少呕吐，随着日龄增长，能逐步恢复。

如果胃出口（幽门）处肌肉痉挛，乳汁不易通过，也会发生呕吐，吸奶前给予角痉药物能有效。因新生儿的胃游离度和活动度大，进食后会发生胃扭转而呕吐，可于吸奶后取身体稍抬高侧卧位以预防。对于小儿喂饱后不久吐出小量乳汁，一般情况良好，食欲正常，吐后不啼哭，亦不伴有其他任何症状和特征，通俗称为“溢奶”，这属于正常现象。

出生2~3周后开始呕吐，每天数次，逐渐频繁并发展为喷射性，每次进食后半小时左右就发生剧烈呕吐，吐出量有时比进入量还多，吐出物无胆汁，吐后食欲仍正常，因长期持续呕吐而逐渐消瘦的，可能为先天性幽门肥大性狭窄。本病在男婴多见，进食时在腹部可见到蠕动小，有时在右上腹可摸到像橄榄大小的硬块，是肥大的幽门，一般需要手术治疗。

如果小儿经常发生便秘，三五天排便一次，而且必须经常灌肠才能排出，否则就出现明显腹胀、呕吐，这时应考虑先天性巨结肠的可能，应由医生进一步通过X光摄片等明确诊断，随后进行根治性手术。

新生儿在胎内、出生时、出生后都很容易感染，如败血症、肺炎、脑膜炎等，呕吐可以为这些疾病的症状之一，因此，新生儿任何时期出现呕吐，伴有这些疾病的相应症状，或全身情况差时，应及时就诊治疗。

总之，引起新生儿呕吐原因很多，只有排除各种先天性畸形等外科疾病、感染性疾病，再结合小儿全身情况，才能考虑是否由于喂养不当所引起，否则容易延误治疗，甚至影响生命安全。

4. 新生儿黄疸

黄疸是因血清胆红素升高而引起皮肤及巩膜黄染。

新生儿胆红素代谢具有一些特点，概括地说新生儿胆红素形



成相对较多，而对胆红素的代谢、排泄功能又较低，所以大部分新生儿在出生后一定时期里会发生生理性黄疸，有病时亦容易出现黄疸。

生理性黄疸的特点：在生后第2~3天起出现并逐渐加深，在第4~6天为高峰，第2周开始，黄疸逐渐减轻。

黄疸有一定限度，其颜色不会呈金黄色。黄疸主要分布在面部及躯干部，而小腿、前臂、手及足心常无明显的黄疸。若抽血测定胆红素，足月儿在黄疸高峰期不超过12毫克/升，早产儿不超过15毫克/升。

足月儿的生理性黄疸在第2周末基本消退。早产儿黄疸一般在第3周内消退。小儿体温正常、食欲好、体重渐增、大便及尿色正常。

有很多原因可使新生儿发生病理性黄疸。有下列表现之一时常揭示黄疸为病理性：

①黄疸出现得早，生后24小时内出现黄疸。

②黄疸程度重，呈金黄色或黄疸遍及全身，手心、足底亦有较明显的黄疸，或胆红素大于12~15毫克/升。

③黄疸持久，出生2~3周后黄疸仍持续不退甚至加深，或黄疸减轻后又加深。

④伴有贫血或大便颜色淡者。

⑤有体温不正常、食欲不佳、呕吐等表现者。

有病理性黄疸时应引起重视，因为它常是疾病的一种表现，应去医院寻找病因。此外，胆红素浓度达到一定程度时，会通过血脑屏障损害脑细胞（常称核黄疸），引起死亡或脑性瘫痪、智能障碍等后遗症。所以一旦怀疑小儿有病理性黄疸时，应立即就诊。

下面列举新生儿病理性黄疸的主要原因：

红细胞破坏增多：常见因母亲与胎儿血型不合引起的新生儿溶血病或红细胞葡萄糖6-磷酸脱氢酶缺陷，后者在我国广东、



广西、四川等省较多见。新生儿红细胞增多症、头颅血肿或其他部位出血亦使红细胞破坏增加，引起黄疸。

感染：有一些细菌、病毒感染可引起黄疸。感染可发生在宫内或出生后。败血症、泌尿道感染时黄疸发生率较高。

出生时窒息、缺氧或生后胎粪排出延迟者，黄疸往往较深。

先天性甲状腺功能低下（克汀病），患儿的黄疸消退常延迟。

母乳性黄疸：约占母乳喂养的 0.51%，目前认为，这类母乳中含有一种物质对胆红素的结合过程有抑制作用，并能促进胆红素自肠道吸收。其表现为生理性黄疸迟迟不退，在第 2 周末黄疸反达高峰，历时 1~2 个月才退清。

虽然黄疸较深而持久，但小儿并无其他异常，如暂停母乳 2~3 天黄疸会明显减轻，再哺母乳黄疸可有些加深但不会达到原先的程度。母乳性黄疸不会造成不良后果，诊断明确后不要终止母乳喂养。

那么怎样对新生儿的黄疸进行防治？生理性黄疸一般毋需处理。生后较早地开始进食可以使胎粪较早排出而且建立肠道的正常菌群，从而减少胆红素自肠道重吸收，能在一定程度上减轻黄疸。

新生儿有黄疸时要避免使用碘胺异恶唑、阿斯匹林和含苯甲酸钠的药物，因这些药物有利于黄疸的发生。红细胞葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺陷时，很多具有氧化作用的药物（如维生素 K3、K4，碘胺类，呋喃类）不能使用。

病理性黄疸者应送医院诊治，除了治疗基本疾病外，尚可选用光照疗法，中药、口服鲁米那及那明或换血疗法以及降低血清胆红素的浓度等，治疗方法由医生来定。

5. 小儿“百日咳”

百日咳是婴儿和学龄前儿童常见的急性呼吸道传染病之一，它是由一种叫百日咳嗜血杆菌的病原菌引起的。百日咳嗜血杆菌侵入儿童的呼吸道以后，经过 7~14 天的潜伏期就在呼吸道粘膜



上大量繁殖，产生大量的毒素，使呼吸道感染发炎，病人出现一声声的轻咳，一般来讲，轻咳时期传染性最强。百日咳过了轻咳期也就是炎症期以后，就进入痉咳期。痉咳病人有一阵阵明显的痉挛性咳嗽，一般持续2~6个星期，严重的长达两个月之久。痉咳在第3周最厉害，痉咳一天发作十几次到几十次。婴幼儿因为反应机能还没有很好地建立，则咳嗽无力、呼吸道发炎产生的粘稠痰液不能排出，呼吸道阻塞。病孩常常因为缺氧发生脸面青紫，喉头痉挛，抽风，甚至出现窒息而死亡。因此婴儿得了百日咳，家长要密切观察，发现意外情况要及时处理。

年龄大些的儿童，得了百日咳也是非常痛苦的，咳嗽时常是面红耳赤、舌向外伸、眼球突出、口唇青紫，同时由于门齿摩擦产生舌系带溃疡，严重的可能还会引起头部静脉压力增高，出现经常性的头晕，眼睑浮肿，颅内、鼻、眼结膜出血。痉咳期病孩一般很少吃饭，再加上呕吐，身体非常虚弱，对疾病的抵抗力降低，特别容易发生并发症，如支气管炎、肺炎、眼鼻出血、中毒性脑病等。

痉咳期渡过以后是恢复期，如果这个时期病孩肌体抗病能力比较强，又能得到及时的治疗，经过二三周左右的时间就能完全恢复健康，如果病孩治疗的晚、抵抗力弱，病就可能迁延很久。

百日咳的早期发现和及时治疗，对保证婴儿的健康有重要意义。怎样才能早期发现百日咳呢？百日咳有个特殊的症状，就是一顿顿的咳嗽，常带有回勾样的高声调咳嗽尾声。有这样咳嗽症状的孩子，就可能得了百日咳，要立即去医院诊治。

那么引起顿咳和回勾咳嗽的原因是什么呢？目前医学界有两种认识：

一种认识是当百日咳嗜血杆菌侵入人体，使儿童的呼吸道感染之后，在喉头、气管、支气管粘膜上大量繁殖，同时产生毒性很强的内毒素，内毒素被呼吸道粘膜吸收，引起粘膜发炎，产生



大量的粘性分泌物。这些粘性分泌物聚在气管和支气管里，影响了气管粘膜上皮细胞纤毛的正常运动，妨碍人的正常呼吸，阻碍分泌物的排出，因而产生痉挛性顿咳。

另一种认识是：由于气管内粘稠分泌物的堆积，刺激呼吸道末稍神经感受器，使得这个信息传入大脑皮层和延髓，因而引起反射性的痉挛性顿咳。当痉挛性咳嗽以后由于呼吸道吸入了大量空气，这些空气又急速通过缩窄的声门，因而发出特殊的高调声音，这就是顿咳以后的回勾声。

百日咳病症的表现除了顿咳、回勾样高声外，还有以下几种情况：

- ①痉挛性咳嗽以后会呕吐大量粘痰；
- ②不发烧；
- ③阵咳是夜间重，白天轻。

如果小孩出现以上几种症状应立即到医院检查。如果确诊是百日咳，就要积极认真治疗。

孩子得了百日咳以后，要注意使屋子里空气流通，大人不要在屋里吸烟，以减少刺激，让孩子少咳嗽。要保证孩子的睡眠，多吃营养丰富的食物。

那么百日咳病是怎样传染上的呢？

百日咳一年四季都可以发病或流行，冬春季节发病最多。病人是唯一的传染源。病人气管里的百日咳嗜血杆菌随着咳嗽、呕吐、说话喷出来的飞沫进行传染。健康的小孩吸入了这些带菌的飞沫就可能得病。

预防百日咳的办法是定期给孩子注射疫苗。新生儿出生后的第5个月注射第1次疫苗，以后还要连续注射2次，才能获得抗病的免疫力。第2年还要加强注射。

6. 小儿腹痛

腹痛是小儿常见的症状，包括一部分需外科急诊处理，甚至



需要紧急手术，因此，及时诊断非常重要，以免延误治疗，造成严重后果。

了解腹痛开始时间、疼痛性质、部位，对分析腹痛病因有重要意义。年龄较大的小儿能自述腹痛情况，婴儿则需要仔细观察和检查。婴儿腹痛发作时表现哭闹、面色苍白，如将奶头放在他嘴里仍要啼哭，出汗、精神萎靡、腹部较胀满。有的幼儿虽能指出疼痛部位，但不一定可靠，需要观察。腹部检查时注意患儿的面部表情，以温暖的手抚摸腹部，动作要轻柔，反复比较按压各部位时的反应。

7. 新生儿黑粪症

新生儿黑粪症，是在出生后2~4天左右的婴儿的呕吐物或大便中掺着血液的疾病。大便的颜色呈黑褐色（沥青便），或在呕吐物中掺杂着咖啡渣样的黑色粘液和血液。婴儿没有精神。根据形成的原因，分成真性黑粪症和伪性黑粪症。

伪性黑粪症，是分娩时吸进了母亲的血液，或在吃奶时从乳头的伤口吸进了血液，因而出现上述的症状。这种情况是暂时的，不必担心。

真性黑粪症，是因为食道或胃、肠的溃疡处糜烂处出血，或者是因为使血液凝固的功能发生阻碍。用止血剂，差不多就能治好，若是止血剂不行，就得输血。

8. 先天性肌性斜颈

从出生后2~3周到1个月左右，在常见的疾病中，有先天性肌性斜颈。婴儿的脸总是朝着或右方摸一下另一侧脖子上的肌肉，有筋疙瘩时，可以认为是这种病。

原因还不太清楚，但被认为和婴儿在胎内的姿势有关系。最近，自然痊愈的病例多起来了。日常要仔细观察婴儿，如发现了，应早些请医生诊治。一般都是用按摩治疗，也有极少数需要手术治疗的。



9. 淤热、饥饿热

暖水袋过热，或把婴儿裹的太紧时发的热叫做淤热。这时将婴儿裸露，一会儿热度就会下降。

在身体缺水时，有时也会暂时发烧至38℃左右，这叫做饥饿热。刚生下来还不能很好的吃奶时，和体重相比哺乳量少时，常常会见到这种情况，喂些糖水或白开水，热度就会下降。

10. 结膜炎

婴儿眼睛的粘膜特别敏感，因此容易得结膜炎。如果出现黄色的眼屎，可用沾有2%的硼酸液的脱脂棉擦掉，或者用含有抗生素的眼药水点眼。如果白眼球充血，要请眼科医生诊治。

11. 中耳炎

婴儿患中耳炎，发烧的很少，即使发烧也不会高烧，因而容易忽略过去。流出耳屎，情绪不好，手碰到耳朵周围就疼痛地哭起来的时候，可怀疑是中耳炎。要迅速请医生诊治。

12. 先天性髋关节脱臼

先天性髋关节脱臼，多发现于出生后的1个月，是由于髋关节错位，大胯不能充分伸开的疾病。女孩比男孩发病率高，其程度也是各不相同。

髋关节脱臼如不尽早治疗会残留行走障碍，所以，在做健康检查时，一定要接受检查。

幼儿的髋关节脱臼，后天的多于先天的，尿布的垫法不当，胡乱牵拉或伸张腿部，也是导致脱臼的原因。

为了不残留后遗症，要在出生后6个月内接受治疗。而且早期发现比什么都重要。在换尿布时要注意，大胯张不开，或左右大腿不对称时，要立即请医生诊治。

13. 婴儿肚脐的疾病

婴儿常见的肚脐部位冒出肠子的疾病。哭泣或使劲时加大了腹压，就从薄弱的肚脐部位鼓出来。大部分不用处理会自然恢复。



过去采取垫上纱布用橡皮膏压住的治疗方法，但没有什么效果。如果鼓出来的部分太大感到不放心的话，应向医生请教。

脐肉芽被叫做肚脐蘑菇，是摘除脐带后残留下的一点儿脐带根，长出像疙瘩似的肉芽的疾病。从肉芽肿流出粘液，潮湿不干，所以不注意清洁就会引起细菌感染。治疗手段：用手术切除或用硝酸根烧掉。

脐膨出是先天就没有肚脐部分的腹膜，腹腔内脏器从这里可以出来，表面被腹膜羊膜覆盖着。如不及时处理，可能被细菌感染，或膜破裂而死亡。应早期请医生治疗。

处理肚脐时不清洁，也会引细菌感染，总是湿乎乎的，或肚脐肿胀，或膜破裂而死亡，应早期请医生治疗。

14. 未成熟儿视网膜症

以造成弱视或失明而一时成为问题的未成熟儿视网膜症，其原因是在保温箱里给的氧气过量。但是也不要忘记，未成熟儿的视网膜也是未成熟性的这一点。没有放进保温箱的未成熟儿也得这种病就是这个原因。

在预防方面，要将氧气浓度限制在最小程度，要在适宜做眼底检查的早期采取措施。在治疗方面，可用光凝固疗法，即用激光治疗患部的方法，会取得显著效果。

八、小儿注射的并发症

小儿生了病，吃药打针是常有的事。不少孩子生病后，家长往往心急如焚，认为打针总比吃药效果好，要求医生给孩子打针，让孩子能早日康复。其实，打针虽有其优点，但是亦会引起一些不良的后果，应引起年轻父母的警惕。由肌肉注射引起的并发症有下列几种：

1. 臀大肌挛缩症

为什么臀部肌肉注射会造成臀大肌挛缩呢？原来，正处于生



长发育期的儿童，由于肌纤维很柔软，对刺激反应往往很敏感，如果经常进行臀部注射，那么，反复打针的损伤和药物的化学刺激，尤其是含苯甲醇的药物刺激，就会引起局部肌纤维的充血肿胀，继而发生纤维化，形成臀大肌挛缩症。

其主要表现为臀肌萎缩，臀部扁平，皮肤凹陷，有时呈橘皮样，足尖向外呈“外八字”形，以致行走时步态不稳，影响孩子的生长发育，一旦发生臀大肌挛缩，那只有请外科医生治疗了。

预防方法是，尽可能地减少不必要的臀部肌肉注射。即使需要注射的也要争取得到小儿的配合，可采取小儿同父母抱着的座位，用双腿平住患儿的双腿，手臂挡住患儿的腰部，防止不合理扭动腰肢发生意外。

此外，注射要合理选择部位，两侧臀部轮流进行，不要总是在一侧注射。

2. 硬块

小儿的臀部似巴掌大小，而肌肉注射却常常限于臀部外四分之一的区域。在这方寸之地，反复地注射损伤和药物的刺激很容易形成硬结。于是这种打针后造成的结块，首先可采用热敷，目的是促进硬结部位的血液循环，加速药液的吸收作用，使硬结消散。而采用 50% 硫酸镁进行湿热敷则效果更好。

预防办法：尽量减少不必要的打针；对于一些刺激性的药液要做深部肌肉注射；长期注射的要经常更换注射的部位。每次打完针后，在夜间睡觉之前局部加以热敷，以防范于肿块发生之前。

3. 断针

打针时由于孩子哭闹厉害，肌肉绷紧，会发生针头断在肌肉里的情况。针头折断容易发生在针头与针尾的连接处。一旦发生断针时，首先家长不要惊慌，安抚孩子使其保持镇静，以免肌肉收缩使得断针进入更深。

若针尾尚留在皮肤外面，可用手指紧紧夹住或用镊子将断针



拔出。假如断针已部进入皮肤内肌肉中，得由外科医生在 X 光透视下取出断针。

千万不要在断针入口找不到针头而做局部按摸寻找，这不仅无助于取出断针，反而会使断针更加深入和造成周围组织的损伤。

4. 感染

在医院的注射室，常常会见到年轻的父母带孩子来作肌注后，为了哄孩子，习惯地用手帮着去按摩注射部位，以企图减轻疼痛。人的手上带有许多致病菌，如果用手去按摩，这些致病菌就可趁机沿着尚未闭合的针眼侵入人体，引起局部组织的发炎。

因此，年轻的父母不要在注射部位按摩，正确的方法应该是不论皮下、肌肉还是静脉注射，都应在针头拔出以后，用一个消毒的干棉球在局部稍作压迫一下，这样可使针头损伤处的出血停止，促进针口自然封闭。

九、新生儿呕吐怎么办

新生儿呕吐是常见的现象。发生呕吐的原因很多，首先要区别是生理性的还是病理性的。有的小儿在吃奶后有漾奶现象，这是因为新生儿的胃是横在腹腔里，不像成年人的胃是立着的，这种胃的上口肌肉发育还不完善，关闭不严，所以当喂奶的时候，奶量过多，奶进了空气或是吃完了奶以后就换尿布，摇动孩子的身体，奶就会漾出来。

婴儿漾奶是属于生理性的，并非病变所致，喂奶量适当，喂奶以后把孩子抱起来轻轻的拍拍后背，使他不打呃以后再放在床上，漾奶就会停止，不需要治疗。

漾奶与吐奶不一样，吐奶是一种病态，吐奶的孩子往往有不舒适的感觉，烦躁不安等先兆。引起呕吐的原因很多，如出生时吸进了羊水，有先天性消化畸形，或者患了某种疾病，如咽炎、



肺炎、肠炎、肝炎、肾炎、化脓性脑膜炎等，都能引起吐奶。

如果单纯呕吐，没有其他症状，可以试着在喂奶以前把孩子上身抬高，脸向右侧斜躺着。喂奶以后把婴儿直起来抱在怀里玩一会，看是不是还吐奶。如果几天内连续呕吐，就应该到医院进一步检查，明确诊断，及时治疗，以免耽误病情。

十、小儿发烧不一定是病

发热，是人体对疾病的一种防御反应。小儿发热，是儿科许多疾病的一个共同症状。在一定程度上，小儿发热并不完全是坏事，对某些疾病，还有助于病体康复，因此不必采取降温退热措施。但是发烧持续过久或者温度过高，就可以引起机体的损害，尤其是对中枢神经系统有不利的影响，甚至危及生命。

小儿发烧时，家长应该密切注意发病的情况，如果孩子体温不很高，一般情况比较好，可以在家治疗休息。

有的家长一见孩子有点烧，就赶快给吃退烧药，希望在短时间内将体温降下来，这种做法是不可取的。因为小儿发烧的原因很多，在未弄清病情之前，就急匆匆地把体温降下去，反而掩盖了病情，延误了治疗。同时，任何疾病引起的发烧都有一个过程，病情的治疗也需要一段时间，对小儿的疾病应综合治疗，比如有炎症的发烧，只有待消炎后，体温自然恢复正常，如果仅仅是服退烧药，一下子将体温降下来，不久就又会回升。对新生儿发热，最好采用物理降温法，不要轻易使用各种退热药，以防产生毒性反应。

如确实需要进行退热，首先应该调节居室的温度，保持空气流通，比如打开门窗，或利用风扇加速空气流通，就有利于散热降温。也可采用冰或冷水敷头颈、腋下及双侧腹股沟的退热方法。冰敷时，冰袋外需要一层布，以防局部皮肤冻伤。

用35%~40%的酒精或30℃的温水洗浴，可使皮肤毛细血



管扩张，加速水分的蒸发，也是一种相当简便的退热方法。酒精拭浴时，要注意不要拭浴头面及胸前。当物理降温方法的疗效不佳时，可在医生指导下，选用适当的退热药。

小儿发烧时，应经常喂些白开水或糖水。饮水可补充因发热而蒸发的水分。饮水后出汗，水分的蒸发，又可帮助退热。此外，排尿增多也可使部分热量由尿液带出，加速退热。

小儿发热，只是各种疾病的一个表现。无热，不一定无病；热退也不等于疾病已经痊愈。所以，当小儿发热时，关键在于对原发病的治疗，而不仅仅是退热。

十一、婴儿拒奶的原因

一旦小儿吃奶少或拒奶应该引起家长的重视。

如果是母乳喂养的小儿，拒牛奶、羊奶，但对母乳吸吮良好，这倒问题不大。例如母奶喂养儿突然拒母奶，或牛奶喂养儿突然拒牛奶，除考虑小儿由于喂养不当引起胃肠功能紊乱以外，还要想到全身性疾病。

新生儿期吃奶少或拒奶，结合其他伴随表现，如发热、腹泻、不哭、体温不升、惊厥等，首先应考虑是否得了新生儿破伤风、颅内出血、肠炎、肠出血、感冒、气管炎、肺炎、脑炎、败血症等。

月龄稍大点的婴儿吃奶少或拒奶，除考虑上述原因外，还应考虑是否是因过多地添加铁强化食物及维生素AD制剂引起的。此外，营养缺乏病，如较重的佝偻病、缺铁性贫血、锌缺乏症等，全身感染性疾病，如消化道和呼吸道疾病等，也会引起小儿吃奶少或拒奶。

小儿吃奶少或拒奶，如果是由于喂养不当或消化功能紊乱所致，应着重调整喂养方法。由于营养缺乏病、全身性疾病和全身感染性疾病引起吃奶少或拒奶，必须在医生的指导下，合理使用

药物及对症治疗。

如何估计新生儿的饥饱？

常用的估测方法如下：

吃饱后的表现：婴儿安静，体重逐日上升，每日有2~3次黄色软便。

饥饿时表现：婴儿哭闹不安，但哭声洪亮，体重增长缓慢或不增加，大便色泽偏绿色。

如有上述现象，应考虑改善奶水质量，给乳母增加营养，或每日给婴儿补喂1~2次牛奶，即可消除饥饿状态。

十二、食疗小儿腹泻

人工喂养者最好在医生指导下酌情选用祛乳糖豆制配方奶粉或含有双歧杆菌（一种肠道内有益于人体的厌氧菌）的配方奶粉、面条或烂粥等易消化食物，避免食用油腻和菠菜、韭菜等食物。

①姜茶。绿茶、干姜丝各3克，水150毫升，煮开后随意饮用。或姜粥：生姜5克，大米30克，加水适量煮粥，再调一点糖和盐食用，每天2次。具有祛寒止泻作用。

②胡萝卜汁。鲜胡萝卜250克，洗净切碎入锅，加细盐3克，适量水煮烂后去渣取汁，每天分2~3次服用。有健脾、消食、止泻作用，适用于脾虚性腹泻。

③苹果泥。适用于6月龄以上的小儿，每天2~3次服用，每次30~60克。或苹果汤。苹果1个洗净切碎，加盐0.8~0.9克，糖0.5克，水250毫升，煎汤分2~3次饮用。因其内含有鞣酸，也有止泻作用。

④鸡蛋黄油。将鸡蛋1~2个煮熟，去蛋壳和蛋白，留蛋黄，放锅内用小火炼取油后，每天分2~3次服用。此方法适用于6月龄以上小儿，连用3天为一个疗程。有补脾益胃和止泻作用。



⑤栗子糊。栗子3~5个去壳捣烂，加水适量煮成糊状，再调点白糖，一次服用，每天2~3次。有温中止泻作用。

⑥山药汤。山药60克，加水200毫升，煎煮成100毫升，去渣后服用，每日2~3次。或山药粥。山药500克，糯米250克，加水适量煮粥食用，每日2~3次。有健脾止泻作用。

⑦石榴茶。鲜石榴2个，去皮后掰碎，加水500毫升，小火煎至150毫升，去渣后加适量白糖，分2~3次服用。有调理脾胃，收敛止泻作用。

⑧白扁豆汤。白扁豆60克，加水400毫升，煎至150毫升，去渣后分3次服用。有利湿止泻作用，特别适用于小儿夏秋季止腹泻。

十三、特殊的婴儿

1. 不成熟儿

一般把出生时的体重不足2500克的婴儿叫做未成熟儿。其中包括因早产体重轻的婴儿，也包括尽管是足月产，但体重不足2500克的婴儿。

在医学上，不管出生时的周数是多少，凡是出生时的体重不足2500克的婴儿，就叫做低体重出生儿，因早产出生的小婴儿叫做未成熟儿，在名称上加以区别，但在一般情况下是做为同义语使用的。

①生未成熟儿的原因，有妊娠中毒症、多胎、低龄分娩、高龄分娩、梅毒、心脏病、肾脏病、急性传染病、子宫异常等。但最多的是早产。

现在，未成熟儿的比例是9%~12%，未成熟儿，对细菌的抵抗力也非常弱，在哺育方面必须细心照料才行。为此，要根据体重和在胎期、身体状况等来判断未成熟儿的未成熟程度，以采取切实可行的哺育方法和进行必要的治疗。



如果是体重在 2000 克以上，健康的婴儿，可以用奶瓶吃奶，在家里也可以哺育。但是，要将住宅的情况和房屋的构造等告诉医生或助产士，并同他们商量，最后的判断必须听从专家的意见。

②未成熟儿的保育：为防止体温下降、热量散失，要放进保温箱，进行温度调节。因为吸乳能力太弱，要用一种叫做导管营养的方法补充营养。就是用聚乙烯塑料做的细管子从婴儿的鼻腔插入胃中，从这里给予营养的方法。

关于出院的注意事项：未成熟儿，体重长到 2500 克以上，没有其他特别的异常，在家里哺育也不成问题时，可以出院。

出生时的体重不足 2000 克的婴儿，长到 2500 克，大约需要 40 天左右。至此可以暂且放下心来，以后在家里也可以安全地哺育了，所以没有必要再过多地担心了。但与成熟儿相比抵抗力还是相当弱的，因此，在护理方面最基本的注意点是，不要让婴儿消耗体力，不要加重婴儿心脏的负担。

关于婴儿的环境、房间、冷暖气器具、衣服、寝具、喂奶的方法、沐浴的方法、母亲的思想准备等，出院时有指导，严格遵守那些注意事项是非常重要的。出院后，如果有发烧、或体重没有增长、或吃奶量很少的情况时，要向医生请教。

即使没有其他特别的异常，也要接受定期的乳儿健康检查，让医生查一查发育的状况。

③未成熟儿视网膜症：造成弱视或失明而一时成为问题的未成熟儿视网膜症，据说其原因是在保温箱里给的氧气过量。但是也不要忘记未成熟儿的视网膜也是未成熟性的这一点。没有放进保温箱的未成熟儿也得这种病就是这个原因。

在预防方面，要将氧气浓度限制在最小程度，要在适宜做眼底检查的早期采取措施。在治疗方面，可用光凝固疗法，即用激光治疗患部的方法，会取得显著效果。



2. 过熟儿

过熟儿与未成熟儿相反，是指超过预产期两周以上出生的晚生儿。

一说过熟儿，大概就会想像出又胖又健康的婴儿，但实际上又是又瘦皱纹又多，皮肤上长龟裂，皮肤剥落（落屑），不像正常婴儿那样水灵灵的。由于妊娠期养育胎儿的胎盘即将“寿终”，功能不好，不能给胎儿供应充分的营养和氧气，所以瘦弱。

现在，可用药物促进宫缩，或用腹产等方法使其分娩，因此不必担心。但是在妊娠期遵守医生提出的注意事项，接受适当的指导是极其重要的。

3. 小样儿

与胎儿的在胎周数相比体重轻的婴儿叫做小样儿。其原因是在胎内期间未充分摄取营养（胎儿营养失调），和由于遗传或体质方面的问题胎儿的发育不令人满意（胎儿发育不全）。

引起胎儿营养失调的原因，有母体营养不足、抽烟、多胎、妊娠中毒症、母体酒精中毒、胎盘机能不全、合并症等。胎儿发育不全的原因，是先天性畸形或胎儿的体质方面的问题。

十四、婴儿的睡姿

1. 俯睡的优点

①头形较理想。新生儿的头骨还未完全骨化，又尚无力转动沉重的头部，当仰睡或偏向一侧睡久了，头形不是后扁，就是右扁或左扁；相反如长期俯睡，就会是前后长圆的智慧头形。

②较易熟睡。俯睡时，脆弱而敏感的胸腹部和生殖器均受到覆盖保护，像又回到子宫内般，婴儿确实较易熟睡，较少哭闹，也较利于神经的发育。

③不易呕吐。俯睡时，由于胃体较低，胃容物不易回流食道，自然也不易导致呕吐。



2. 俯睡的缺点

①呼吸较困难。由于新生儿的颈部和手部肌肉尚无力转动或抬起头部，俯睡时，万一口鼻受到呕吐物或枕头被褥等阻塞，可能造成呼吸障碍，甚至窒息死亡。为安全着想，须待婴儿能自由转动头部时，方可采用俯睡姿势。

②不易察看脸部。俯睡时，脸部被遮近半，自然不易察看婴儿的脸色和表情是否有异。

③容易过热。俯睡时，由于胸腹紧贴床垫，散热困难，婴儿容易流汗，造成不适。

④四肢活动不易。由于手脚的运动多为腹向式，俯睡自然局限了四肢活动的空间。

3. 仰睡的优点

①头形较传统。仰睡时，头形容易后扁，形成中国传统喜爱的方头大脸型。

②容易察看脸部。如婴儿呕吐或口鼻分泌物过多，脸色或表情有异等，可及时发现、及时处理。

③不易阻塞口鼻。仰睡时，口鼻向上，不易受外物遮掩而影响呼吸。

④四肢活动容易。手脚的运动不受局限，无碍四肢的成长发育。

4. 仰睡的缺点

①呼吸较困难。仰睡时，由于舌头容易后掉卡住咽喉，气流容易受阻而发出鼻鼾，甚至呼吸困难。

②容易呕吐。仰睡时，由于胃体较高，胃容物容易回流食道而造成呕吐，但呕吐物却不易排出口外，会聚积于咽喉，导致呛入气管，甚至肺部，发生危险。

上述两项常被认为是婴儿猝死的主要元凶。

③不易熟睡。仰睡时，较脆弱的胸腹部和生殖器暴露无遗，



心理上没有安全感，自然不易熟睡

④容易着凉：胸腹部皮肤较薄，散热较快，婴儿仰睡时，容易着凉，须给腹部盖暖。

5. 侧睡的优点

①头形较长：若常换左右侧睡，头形会较狭长。

②不易吸呛：侧睡时若发生呕吐，呕吐物可由低侧嘴角流出，不会滞留咽喉或气管开口处。

③呼吸较畅顺：侧睡时，舌头不易后掉，分泌物也不易滞留，鼻鼾自然减少，呼吸自然畅顺。

④右侧睡不易溢奶：由于胃的出口在腹右侧，因此右侧睡时，会使胃容物更远离食道。

⑤有助肺痰的引流：左肺发炎右侧睡、右肺发炎左侧睡，可使痰液易于流出气管。

6. 侧睡的缺点

①姿势不易维持：由于婴儿四肢短小，交叉手臂或腿来维持侧睡并不易，须借助他物在胸背扶撑。

②左侧睡容易溢奶：由于胃的入口在腹左侧，因此左侧睡时，会使胃容物更容易回流食道。

十五、怎样为新生儿洗澡

新生儿皮肤表面经常有排出的皮脂、汗液、皮屑等和被空气中的灰尘所污染，而且其表面还有大量细菌寄存，新生儿皮肤的防御功能不够完善，且富含血管，受到轻微的外力就可引起损伤，或护理不当会引起皮肤糜烂、褶烂或引起细菌感染，严重的感染甚至会引起败血症。所以新生儿的皮肤护理非常重要。

洗澡能清洁皮肤、维护皮肤的健康；温水澡能溶解皮脂、松弛皮肤、扩张皮肤毛细血管，促进代谢产物的排出。因此，新生儿应该经常洗澡。



新生儿出生后第二天就可开始洗澡（一般在医院产科婴儿室每天一次），新生儿在夏天出生的，因出汗多，在家里可多洗几次；冬天要注意保持室温在26~28℃，水温在38~40℃之间。每次洗澡的时间安排在喂奶前1~2小时，以免引起吐奶。肥皂要选用对皮肤刺激小的中性肥皂。

洗澡前将水温、室温调节好，脱去新生儿衣服，轻轻放入澡盆内，呈仰卧状。洗者用左手固定在新生儿头部枕后，托出水面，用拇指和中指分别向前轻按住右、左侧耳屏使之盖住耳孔，以防水流流入耳内，然后右手用柔软的毛巾洗头，洗干净后用毛巾擦干。接着依次清洗头颈、腋窝、手心、肘弯、前胸、腹部，最后洗腹股沟、大腿和腋窝处、脚等。洗完后，用左手前臂托住新生儿胸前，手掌托住新生儿右侧腋窝处固定，使之呈前倾的姿势，然后清洗背部及臀部和臀纹。全部洗完后再翻至仰卧位，左手托住头颈部，右手抓住脚踝部拎出水面，放至一块预先准备好的干燥的大毛巾毯上，包起来轻轻擦干。在皮肤皱褶处扑上爽身粉或松花粉保持局部干燥。脐残端未脱落者，用75%乙醇（酒精）棉签清洁，以防脐部感染。用干棉签擦净耳孔和耳屏内侧面。全部做完后，赶紧给新生儿穿上衣服，新生儿很快就会舒服地睡着了。

十六、注射各种疫苗

1. 为什么一定要按免疫程序注射疫苗

因为不同的疫苗，有不同的免疫程序，这是根据多年科学实践为依据而制定的，如小儿麻痹糖丸等，必须注射3次完成基础免疫，乙肝疫苗完成3次才能使儿童身体产生足够的免疫力。随着孩子的长大，身体内原有的疫苗获得的免疫力，也会逐渐下降，因此，还要进行加强免疫。儿童入托、入园、入学要凭有效免疫接种证。



由于托儿所、幼儿园、小学都是儿童集中的场所，儿童对疾病的抵抗力较差，为了防止传染病的发生和流行，保护儿童健康，必须有群体免疫力。因此，儿童要凭有效的免疫接种证才能入托、入园和入学。

儿童的免疫接种证，是证明儿童按国家规定的免疫程序进行了预防接种，对一些传染病已有了免疫力，即使这类传染病出现了，也不易被传染，因为形成了群体免疫屏障，不会造成传染病的流行。因此，孩子的免疫接种证应妥善保存。

开展计划免疫保偿，是为了更有效地预防和控制严重威胁儿童健康的多种传染病。

参加保偿，一是儿童可得到优质免疫服务，保证按时接种有效的疫苗，杜绝漏种或重种现象。二是通过疫苗的接种，提高儿童对传染病的抵抗力，使其不发病或少发病。三是强化卫生人员的责任感，促使卫生人员与家长共同担负儿童健康的职责。四是在保偿期内，如果确实发生保偿的传染病之一者，可得到一定的经济赔偿。

2. 怎样进行各种疫苗的预防针

①在当地出生的孩子，在医院产房给予接种卡介苗1针和乙肝疫苗1针或第2针，待满2个月后到居住户口所在地的地段医院或防疫站的免疫接种室办理接种登记，领取接种证，医生根据孩子的月龄安排接种日期。

②不在本地医院出生或已满1岁仍未接种的孩子，也应尽快到居住地附近医院免疫接种室登记，让孩子尽快的补种各种疫苗。

③外地的暂住儿童，凡居住天数在规定期限以上者，都要去附近医院或防疫站办理接种手续。若在原地区已打过预防针，但未打齐的，应补种齐全各种疫苗。

④各省市、区县、乡镇都有国家办的医院和防疫站，家长可



根据户口和居住地点到附近医院、防疫站给孩子进行免疫接种，这是家长应尽的义务。

⑤孩子在医院出生时，家长必须把可靠的通讯处或住址告诉医务人员，以便联系。

十七、怎样给小儿喂药

新生儿的味觉已相当发达，能辨别甜、苦、酸、咸等味，但新生儿不会因见到药就产生恐惧、拒绝服药，故在给新生儿喂药时，就要注意：如果药味苦，就必须在药内放些糖以减少苦味。一般可以用小匙顺着小儿口腔面颊一侧慢慢灌入，不应捏住鼻孔强行灌入，以免药物呛入气管，引起危险。

比较好的喂药方法，是把药水（或将药粉溶于糖水中）倒入奶瓶，让小儿像吸奶一样服药，如果是少量药粉，可以把药粉直接放入小儿口中，然后再用少许糖水让小儿饮服。

新生儿服药时应注意，在喂药之前不应喂饱奶，以免饱后小儿拒服药，也不可将药和乳汁混在一起喂，因为两者混合后可能出现凝结现象或者降低药物的治疗作用，影响小儿的食欲。

十八、小儿常见引起腹痛的疾病

小儿常见引起腹痛的疾病有：

1. 急性阑尾炎

多见于3岁以上的小儿。起初腹痛多位于脐周或上腹部，约6~12小时后转到右下腹，为持续性疼痛，阵发性加剧，常有发热，可伴有恶心、呕吐，腹部检查右下腹有明显固定的压痛伴肌紧张。小儿阑尾炎的症状不如成人那样典型，更需要仔细观察。

2. 肠套叠

多见于2岁以下。表现为阵发性哭吵，面色苍白，伴呕吐，直肠指检见果酱样血便。仔细按摸小儿腹部，常可摸到一个似



“香肠样”块物，发现上述情况必须立即送往医院，早期通过空气灌肠可将套叠肠曲复位，时间太晚则需手术治疗，套叠处肠壁可因缺血而坏死。

3. 腹股沟疝

即“小肠气”，在腹股沟（大腿与躯干交界处）部出现一椭圆形隆起，大多进入阴囊。当小儿站立、咳嗽或啼哭时，肿块出现或肿大；安静躺下时，肿块会缩小消失。这种能复位的疝，可等孩子稍大后再行手术。如不能复位即称嵌顿疝。有小肠气的小儿，如有阵发性哭吵应仔细检查腹股沟，有无疝的肿块突然增大及压痛，以便及时发现嵌顿疝，立即去医院就诊。

4. 胆道蛔虫

是小儿引起腹痛的最常见原因，以脐周围为主，无固定部位。胆道蛔虫症表现为右上腹部剧烈绞痛，患儿哭叫打滚、出冷汗、面色苍白，常伴呕吐、吐出胆汁与蛔虫，剑突下或稍偏右有局限性压痛，多无肌紧张。蛔虫性肠梗阻有阵发性腹痛，呕吐胆汁、蛔虫，无大便，腹部可摸到蛔虫包块或痉挛肠管，严重者可发生肠壁坏死、腹膜炎。

小儿腹痛病因复杂，诊断没有明确之前，不可乱用止痛药，以免掩盖了症状，增加诊断的困难。也不要在腹痛时自己服驱虫药或乱吃泻药等，以免使病情加重。

5. 婴儿腹泻

婴儿腹泻是指2岁以下的小儿由不同病因引起的腹泻和呕吐。严重者可引起脱水和电解质紊乱。本病为婴儿时期的常见病，特别是1岁以下的小儿发病率占半数以上，对小儿的健康影响甚大，一年四季皆可发病，但以夏秋季发病数最高。

婴幼儿消化系统的发育还不成熟，而生长发育又比较迅速，需要的营养物质相对较多，故婴幼儿的胃肠道负担较大，加上婴儿免疫功能较差，因而对感染的防御能力也差。感染原因：



①肠道内感染。婴儿腹泻常常是因吃了由细菌、病毒或常见的致病性大肠杆菌，也可由空肠弯曲菌或小肠结肠炎耶尔森菌等致病。

有的患儿因大量滥用广谱抗生素引起肠道菌群失调，甚至可诱发金黄色葡萄球菌、难辨梭状芽孢杆菌、变形杆菌或绿脓杆菌性肠炎，或为白色念珠引起的真菌性肠炎。肠道病毒和呼吸道病毒都可引起腹泻，发病率也高。

②肠道外感染。婴幼儿患伤风感冒、肺炎、中耳炎、肾盂肾炎时，可伴有腹泻。由于肠道外感染的病原体同时感染肠道，而且发热及病原体的毒素作用使消化道功能紊乱，肠蠕动增加，也可引起腹泻。

③饮食因素。多见于人工喂养的患儿，如喂养过多、过少，或过多过早地添加辅助食品，或因突然断乳，改变饮食成分等，皆可引起消化道功能紊乱而发生腹泻。个别婴儿对牛奶或某些食物成分过敏或不接受，也会引起腹泻。

④气候因素。气候突然变化，过热或受凉都可以引起腹泻。

⑤饮食不当。婴儿的消化功能不适应，食物也就不能被消化吸收，再加上细菌及其毒素的刺激，使食物分解发酵，进一步刺激肠壁，使肠蠕动增强而引起大量的水样便。又因细菌肠毒素作用，或细菌、病毒侵袭肠粘膜引起广泛的炎症反应。

腹泻分为轻型腹泻和重型腹泻两类。

轻型腹泻常由于饮食因素或肠道外感染所致，少数也可由肠道内感染引起，主要是胃肠道症状：大便次数增多，一天大便多在10次以下，呈黄色或黄绿色，稀糊状或蛋花汤样，有的患儿排便前啼哭似腹痛，偶有呕吐。体温大多正常或有低热。全身一般情况尚好，无明显脱水或电解质紊乱症状。

重型腹泻多为肠道内感染所致，起病较急，腹泻次数可多达十余次甚至数十次，呈水样便或蛋花汤样便；混有粘液。食欲减



退，常有频繁呕吐，患儿很快出现失水症状：精神萎软，皮肤干燥，眼眶前囟凹陷，哭时无泪，口唇极干燥，尿量明显减少，四肢发冷等。

因腹泻时丢失大量碱性物质，酸性代谢产物堆积体内，患儿均有不同程度的酸中毒，精神萎靡，恶心呕吐，呼吸深长，口唇樱红，呼气时有苹果料样味。低血钾症时出现腹胀，四肢肌肉无力，膝反射消失，心音低钝，严重者可有心律失常，甚至呼吸肌麻痹。腹泻较久或有活动性佝偻病的患儿因大便中排出大量的钙，在失水，酸中毒纠正时还易出现手足搐搦或惊厥症状。

那么怎样进行日常护理、预防？

护理工作极为重要。要勤换尿布，每次大便后要用清水冲洗臀部，以预防红臀和上行性尿路感染。呕吐频繁的小儿要注意颈部的清洁。多喂开水，或饮含氯化钠、氯化钾等电解质溶液。

吐泻严重的患儿应禁食6~12小时，吐泻好转后逐渐恢复饮食。母乳喂养者要缩短每次哺乳时间，限制哺乳次数。混合喂养和人工喂养的患儿可先给米汤，稀释牛奶，脱脂牛奶等。由少到多，由稀到浓，逐渐恢复到正常饮食。暂停增加辅助食品。

致病性大肠杆菌引起的婴儿腹泻，可选用新霉素，呋喃唑酮，磺胺甲基异恶唑，多粘菌素E，氨苄青霉素，庆大霉素，磷霉素或丁胺卡那霉素等。一种抗生素不宜久用，以免耐药菌株繁殖影响疗效。对金葡菌肠炎停用原来的抗生素，可用万古霉素或半合成耐青霉素的新青霉素。真菌可用制霉菌素或克霉唑。

对重型腹泻者可试用，状态好转，中毒症状消失而腹泻仍不止者，或慢性腹泻者可试用止泻剂和鞣酸蛋白、次碳酸铋等。但腹泻早期不可用止泻剂，因止泻时将增加毒素的吸收，反而加重中毒症状。为帮助消化可口服胃蛋白酶合剂或胰酶片等。腹胀常为缺钾所引起，应及时补钾。细菌分解糖产生气体也可引起腹胀。可用针刺疗法或肛管排气。呕吐频繁者可针刺内关或肌注氯



内噪。

要注意喂养方法，鼓励母乳喂养，尤以出生后最初几个月及出生后第一个夏天更为重要。避免在夏季断奶，添加辅食不宜过早，要采取逐渐过渡的方式。注意气候变化时的护理，勿使小儿衣着过多，避免过热和受凉；夏天应多喂水。

感染性腹泻，如致病性大肠杆菌肠炎引起流行时要注意饮食，避免长期滥用广谱抗生素，以免肠道菌群失调，导致金黄色葡萄球菌或真菌性肠炎。轻型腹泻，营养不良或佝偻病等小儿腹泻要及早治疗，以免拖延成为重型。

十九、婴儿睡枕头的正确方法

睡眠占去婴儿大半的时间，尤其是出生后三个月，到底要不要给宝宝睡枕头，或是给他睡特殊设计（中间有点凹陷）的枕头呢？

睡眠是全身放松的时期，通常成人会使用枕头支撑头部的重量，成人睡觉时习惯上都会在头部垫上枕头，这样可以避免硬的头骨与硬的床垫直接触碰，使用硬度适中的枕头比较舒适。

同时，平躺式侧睡时，适当高度的枕头可以填补头与背部间的空隙，使头在枕头上能得到完全的支撑。成人睡枕头时，头胸部垫高的姿态，使肺部在上位，因重力关系没有来自腹间的压迫力，肺部扩张较容易，所以呼吸会较舒适。

但是婴儿却和成人不同，婴幼儿的头部较往后突，当仰卧平躺时，由于后头部突出及两肩平坦，将使得前颈部的脖子处弯曲打折，而呼吸道的咽喉及气管正好位于前颈部，过度的弯曲如橡皮水管一样，会使此处的呼吸道内径变狭窄，增加呼吸时气流阻力，使得呼吸较费力。

我们不妨自己试试看，当把下巴内缩、头颈低弯时，可感觉呼吸较不顺畅；反之，如下巴向上抬伸，颈肩竖直，则呼吸就会



显得较顺畅。

婴幼儿，尤其是三四个月以内的宝宝，因头部大而且重，颈部肌肉又弱，所以颈部肌肉无力控制头部位置。这可由以下的动作获得证实：当把小宝宝上半身扶正时，其头部会左右晃动不定或向下垂。

当宝宝颈部过度弯曲或姿态不佳而有呼吸不顺时，也无力挣扎，时间稍久呼吸力量耗尽后，就会因无力呼吸而导致窒息。尤其是当宝宝生病时，全身原本就较无力，更不可能自己调适头颈的位置，进而发生危险。许多莫名原因的婴儿猝死症，可能与此有关，宜多加注意。

二十、婴幼儿睡觉易醒的原因

年轻的父母都对宝宝的睡眠十分关心，希望孩子有香甜的睡眠。可有些婴幼儿特别容易于睡眠中醒来，这是怎么回事呢？一般说来主要有以下几方面因素：

①生理因素。由于婴幼儿神经系统发育尚不完善，神经的兴奋与抑制功能不够协调，易兴奋，稍有外来的刺激则可能引起神经系统的兴奋导致婴儿惊醒，这是一种正常的生理现象。随着婴儿的渐渐长大，神经系统的功能一步步完善，这种生理现象会自然消失。

②进食过饱。常言道：“胃不合，卧不安”。有的妈妈不管孩子饿不饿，睡前总要给加餐点心，致使小孩感到不舒服，影响睡眠质量；尤其是吃奶的婴儿，有些妈妈习惯于喂着母乳伴宝宝入睡，结果导致孩子睡时食奶过量，腹胀易醒，醒后年轻的母亲却又立即用奶去安抚，结果形成恶性循环。

③疾病因素。小孩肠寄生虫病是幼儿睡觉不稳的最常见的原因。如患寄生虫病会引起孩子消化不良与营养不足，出现贫血、易惊等症状，早期佝偻病的小孩也常睡觉易醒。



④环境因素。小孩在睡觉时，室内光线过强，家人在看电视及大声谈话说笑均会干扰幼儿的正常睡眠，易于惊醒；小儿夜间易踢被子，或被子盖得太厚太重，这都会造成孩子睡觉时过冷或过热，引起幼儿烦躁不安、手脚乱动，这亦是睡觉易醒的常见原因。

⑤兴奋过度。有的幼儿白天或睡前游戏玩耍过度，或听了、看了惊险故事、电视，常可造成幼儿入睡困难，即使睡着了，智力发育较好较快的孩子也会“日有所思，夜有所梦”，孩子常可在梦中惊醒。

第三节 婴儿喂养

一、母乳是婴儿的最好食品

母乳是婴儿最理想的天然食品，它最适合婴儿生长发育的需要。

婴儿体内各组织、器官还没有发育成熟，细胞还在继续分裂、增生，有些正在增大。这一期间的营养同婴儿身体发育有着非常密切的关系。而母乳就含有婴儿生长所需的全部营养成分，它所含蛋白质、脂肪、糖和矿物质不仅易于新生儿消化、吸收、更是新生儿大脑和神经系统发育的必不可少的原料，是新生儿大脑神经发育的物质保证。

同时，婴儿一降生，就要接触种类很多的微生物。母奶中含有很多能够抵抗感染的免疫物质，这些物质可以基本上保证婴儿半年内不得病。

母奶喂养婴儿还有一个好处，就是可以直接哺乳，不用消毒，加温，减少了细菌感染的机会。

在哺乳过程中，母子间肌肤密切接触，互相对视，以及母亲



的爱抚动作，都能使婴儿感受母亲的温暖。有人说哺乳是母亲传递母爱、母子交流的过程，建立依恋关系的过程。所以说母乳不仅是婴儿的物质营养，还是一种“精神营养”。因此，每个母亲都应该用母乳来喂养自己的宝宝。

二、什么时候开始喂奶

按照我国传统习惯，产妇在产后2~3天才开始给初生的婴儿喂奶，在此之前以喂糖水、甘草水为生。其实这种做法是不科学的。要知道，乳汁的产生是靠催乳激素的分泌、乳房中乳汁的及时排空和婴儿吸吮乳头的刺激而生成的。

一般来说，产后雌激素和孕酮明显减少，而催乳激素可立即发挥它的作用，使乳腺开始分泌乳汁。但是，乳汁的分泌除需要催乳激素的作用外，还需要乳房中乳汁的及时排空。催乳激素的分泌到产后一周以后就显著降低，要使乳汁分泌继续保持足够的水平，就必须同时具备乳房中乳汁及时排空的条件。

在泌乳的头几天，初生婴儿的吸吮可以有力地刺激乳激素的短暂释放，所以提早哺乳可促进早日泌乳保持足够的能量。

此外，初生婴儿吸吮乳头的感觉刺激，可以反射引起另一种激素，即加压素的分泌。这种激素可促使“奶阵”的出现，从而使婴儿容易吸到乳汁，随之发生的乳房中乳汁吸空又促进乳汁源源不断地继续分泌。

早喂奶，孩子可以尽快得到初乳，初乳就是产后头几天的奶水，它质地较稠，略带黄色。有些年轻的母亲以为初乳仅仅是没有什么营养的黄浆水而不给婴儿食用。殊不知，初乳中含有丰富的蛋白质和微量元素及有抵抗疾病的物质，即免疫抗体——免疫球蛋白，这些都是最适合新生儿的需要。

此外，初乳还有轻泻作用，帮助胎儿较快地排出毒素，从而减轻新生儿黄疸。产后4~5天，初乳成分就发生急剧的变化，



蛋白质及锌的含量几乎呈直线下降。此外，产后早哺乳还可刺激母亲子宫收缩，促进早日恢复，还可避免乳房肿胀，延长泌乳时间。

正常情况下，新生儿应该在出生 6 小时后开始吸奶。心理学专家认为，新生儿出生后第一小时是个敏感期，在生后 20~30 分钟，婴儿的吸吮反射最强。如果此时没能得到吸吮的体验，将会影响以后的吸吮能力。因此，应该尽早地用母乳喂养新生儿。

三、母乳喂养的方法

怎样给婴儿喂奶，这是初次做母亲的人所关心的问题。科学的喂养方法，可使母婴健壮，而不科学的喂奶方法，则会使母亲休息不好，婴儿又吃不饱。

1. 喂奶的姿式

喂奶的姿式很重要，如果姿式正确，母子都会感到轻松舒适；反之，姿式不正确，不仅母亲感到疲劳，婴儿也因得不到满足而哭闹。最初几天可以坐在床上喂奶，一旦能下床活动，就应该坐在靠椅上喂奶，两脚落地，双手抱着婴儿，这样可使全身放松，不致疲劳。

喂奶时，一定要把婴儿抱起来，不能躺着喂，因为婴儿胃呈水平状，胃的入口处贲门松弛，当卧位吃奶时，空气很容易随着吞咽动作、呼吸、哭闹而进入胃里，气体多则溢出奶而呕吐或漾动；更为严重的是吐出的奶，由于仰卧位还容易误吸人气管造成窒息，后果不堪设想。

在喂奶时，应该注意使婴儿的头部略高些，这样就可减少溢奶。

2. 喂奶的时间

婴儿在出生后 6~12 小时，便可以哺乳，尽管此时乳汁尚未开始大量分泌，但这样可以使婴儿提前习惯于母乳喂养。



用母乳喂养，应该形成一个规律，定时定奶，这样可使婴儿具有正常消化能力，每到该吃奶的时候，孩子就会感到饥饿，吸吮有力，吃得也多，奶水经过相当时间的积蓄，会非常充足。一般五个月内的婴儿，每天可喂奶5~7次，白天3~4小时1次，夜间6~7小时1次。每次喂奶时间约15~20分钟为宜。若吸吮时间太长，不但会使婴儿吞入大量空气，从而引起呕吐，而且易使乳头生皲裂而导致感染，也易引起母亲的疲劳。

3. 喂奶的方法

喂奶前，母亲要用肥皂洗手，用温开水擦洗奶头，挤去少许乳汁，即可以喂奶了。在喂奶时，要让婴儿把乳头全部含在口腔内，使乳头位于齿龈的后方，这样既能使乳汁比较容易地流出，又不致因牙龈摩擦而损伤乳头。

开始喂奶后不久，婴儿常常吐奶头，处于静息状态。这是因为吸吮反射引起了大量奶汁的急速流出，影响了婴儿的呼吸，此时应让婴儿休息，待奶汁的排出趋于均匀平稳，婴儿可连续吸吮很长时间。

在喂奶时，用一只手抱着孩子，另一只手的食指和中指夹着奶头，上面的食指向下压，这样既可避免乳房堵住婴儿的鼻孔，也可避免奶水喷出太猛呛了小孩。在喂奶过程中，婴儿容易睡着，要轻轻地把他弄醒（可以捏捏小孩的耳垂）再喂奶，先把一个乳房吃空，再换另一个；吃不空的下次要先吃这一个，这样有助于乳汁分泌。

四、哺乳注意的问题

1. 哺乳按时

婴儿通常会养成按时吃奶的习惯。有的婴儿白天最好隔4小时喂一次，有的习惯于间隔3小时，还有的习惯于两个半小时，但夜里的间隔时间相对要长，约四五小时喂一次。白天推醒婴儿



喂奶，可以使他养成夜间多睡的习惯。

坚持这样做很重要，因为进食时间突然改变，会导致起居紊乱和身体不适。婴儿一旦习惯于某一规律，你会看到他玩得很尽兴，只会在吃奶前一小时啼哭。各种迹象，如烦躁不安地扭动、吮吸指头、嘶声哭叫着寻找乳头，暗示婴儿急于想吃东西。这时，他将学会期待食物的表示。婴儿会习惯于夜晚睡觉时间较长，白天小憩两次，半岁时他会相当自然地适应一日三餐。

如果婴儿吃奶很慢或吃得比你预料的要少，不必忧虑或急躁。假如你变得易于烦躁，你会下意识地、粗鲁地对待婴儿，把哺乳弄得母子都感到大为不快。这时，恪守按婴儿需要喂奶的教条就毫无价值。婴儿生来在吮吸速度和食量方面就存在着差异。

你的孩子对饮食和对其他需要一样，与其他同龄婴儿不可能相同。你应该选择一个母子双方都感到愉快的方法——一个彼此融洽相处的方法。假如婴儿不饿，就把瓶子放到一边或把乳头挪开，然后逗他玩，跟他讲话。他是否能多吃一点儿，较之他对世界和人们给予他的情感体验次要得多。

2. 奶水量有不同

每个母亲奶水的多少不同，每个婴儿所需奶汁的数量也不同。

要判断奶汁够不够婴儿吃，可注意以下几方面：

①婴儿吞咽奶汁的次数不同。奶够吃时，一般吸三五次咽一口；不够吃时，婴儿吸的次数多而咽的次数少。

②奶够吃的婴儿，如果身体健康，吃完奶后，可安静入睡。若在便量少或便秘，大便次数多而稀薄发绿，则是奶水不够的表现。

③喂奶时，婴儿吸奶费力或猛吸一阵就吐出奶头哭闹；喂奶后含着奶头不放，或是吸一会儿就不愿再吸而睡着，这些现象均属婴儿奶水不够吃。



凡是奶水不够吃的婴儿，体重不增加或增加不足。

因此，哺乳期间母亲应注意营养供给，生活规律，情绪稳定，睡眠保证和精神愉快。此外还应注意以下几点：

产后应该早吸吮。过去人们认为：分娩后待母亲奶胀时才开始喂奶，现在科学研究证明：婴儿出生后半小时即可让其吸吮母亲乳头，因为此时婴儿本身的吸吮反射非常强，容易促使母乳喂养成功。

尽管大多数母亲还没奶，但孩子的吸吮对乳房是最好的刺激，可以帮助催奶，促进乳汁分泌。原来有一些乳汁的母亲，经吸吮后乳量也会增加。及早喂奶，可使宝宝吃到更多的营养和多种免疫物质，也能减轻乳房肿胀，以免产生炎症和脓肿。如果延迟开始吸吮的时间，将会使母乳喂养失败的可能性增加。

哺乳时要注意卫生，每次哺乳前洗手，用温开水冲洗奶头、乳晕，乳母感冒时要戴口罩。除小儿吃药等特殊情况外，一般不喂水，特别在哺乳前，不要喂水。

乳母在哺乳后，应将孩子竖着抱，脸靠在母亲肩上，轻轻拍背，以排除随奶吸入胃内的空气，可防止婴儿吐奶和腹痛，半个小时后再让婴儿平卧，而且以侧卧为好，防止仰卧时一旦吐奶容易呛入气管，而引起窒息和肺炎。

给孩子喂奶，要一次喂饱，月龄小的孩子吸吮力差，有时吃着奶就睡着了，可以轻轻捏捏小孩子的耳朵，挠挠脚心，弄醒再吃。不要让孩子养成含奶头睡觉的习惯。

乳头破了要及时上药，喂奶前将药液擦掉，一般会很快愈合，不要因此停止哺乳，但要注意纠正婴儿的含接姿势，要先给婴儿喂不破损或破损较轻的一侧，喂完后可挤一滴奶涂在破损处，暴露在空气中，能促进表皮修复。

如果乳汁较多，一次不能吸尽，应将剩余的乳汁挤掉，否则会影响乳汁的分泌，使奶水越来越少。



五、人工喂养

母乳喂养固然有很多优点，但由于种种原因，有些母亲不能用母乳喂养，不得不改用牛、羊奶或其他代乳品喂养，这种喂养方法就叫做人工喂养。

尽管人工喂养会给家长带来很多麻烦，但只要按照正确的方法精心喂养，婴儿照样能够发育很好。

人工喂养的配方很多，几乎是所有的配方都是以牛奶为主。牛奶中 90% 是水，这与人奶相同，其余的 10% 的成份与人奶不同，但是经过加工可以使其接近人奶。

1. 注意要点

人工喂养的婴儿，其生长发育并不比母乳喂养的婴儿差，但最重要的是要注意以下几点：

①喂奶的用具。奶瓶和奶头是最重要的喂奶用具。奶瓶有玻璃和塑料两种，前者容易洗刷和消毒，但易打碎，后者轻便不易打碎，现在市场上有一种塑料奶瓶，也可以放在开水中煮沸消毒，是一种较理想的喂奶用具。

一般要准备 4 个奶瓶，2 个用来喂奶，2 个用来喂水，交替洗刷消毒。奶头最好用硅盐酸的橡胶奶头，弹性好，耐久，不易老化。奶头上的孔要大小适宜，当奶头向下、奶瓶竖起时，如果奶汁向外流说明孔太大；如果奶汁缓缓滴下，说明孔太小，可以用一细针，在酒精灯上烧红后穿入奶头，可试穿几次，由小到大，直到大小合适。另外，准备几个大小适宜的毛刷，用以清洗奶瓶。

②讲究卫生，严格消毒。注意卫生是人工喂养中确保婴儿健康的重要一环，这一点绝不能忽视。应该知道，母乳喂养的婴儿抗病力强，因为他们可以从母乳中得到抵御各种疾病的抗体和生长发育所需要的各种养分，并且母乳是无菌的，这些都是人工喂



养所不能比拟的。

奶瓶和奶头在用完后一定要清洗干净，并煮沸消毒。先用冷水将奶头外面的粘液和奶汁洗净，然后拿下奶头并将其翻过来，洗净其内面，同时用冷水洗刷奶瓶内外。

注意不可先用开水冲洗，因为开水可使奶头和奶瓶上的粘液和奶汁凝固并粘附在上面不易除去。将洗净的奶瓶和奶头放入煮锅，煮沸5分钟便可达到消毒目的，然后冷却再用。

2. 人工喂养方法

将配制和消毒后的奶汁倒入已经消毒后的奶瓶，先把汁滴到手背上，以检查其温度是否适宜。当乳汁的温度与体温基本一致时，方可给婴儿吸吮。注意不可按瓶外的温度，因为奶瓶外面的温度往往不能准确地反映其中奶汁温度。

在用奶瓶喂奶时，应该掌握正确的喂奶姿势。让婴儿躺在怀里，用一只手臂托住婴儿的头，另一只手拿着奶瓶，将奶瓶瓶底部抬高，让瓶中的空气浮在上方，以免婴儿吸入空气。

喂奶时，母亲要集中精力，如果疏忽大意，就有可能将奶汁溢了，或使婴儿吸入空气，甚至导致婴儿窒息。通常，婴儿吮吸20分钟左右即可吃饱，但要注意，每次喂奶不可过饱，以便使婴儿始终保持较强的食欲。

喂奶的时间因人而异，一般为4小时左右喂一次，夜间可间隔时间长些。如果喂奶2小时后，婴儿便因饥饿而哭闹，说明上次喂奶量不足，应该把孩子竖起，使其将吞下的空气吐出来，再继续喂。

3. 人工喂养中可遇到的问题

母乳喂养的婴儿大便次数较少，有一种特殊的臭味，比较黏稠，不成形，颜色也比较特殊。而人工喂养的婴儿大便次数多，呈淡绿色，可成形，有时大便干燥，甚至难以便出。此时应给婴儿喂点凉开水或稀薄的果子汁。



人工喂养的婴儿往往会长得偏胖，这虽然不是普遍的现象，但也并非少见。发生这种原因不尽相同，有的是因为乳汁的配制不合理，特别是加糖太多；有的是因为喂奶的次数过多，喂量过大，特别是夜间喂奶过多，这都是应该注意的。

六、母亲患哪些病不宜哺乳

母乳喂养是一项对母亲及婴儿都有利的事情，但有些疾病不宜哺乳。

1. 心脏病

严重的心脏病，心功能Ⅲ、Ⅳ级的产妇哺乳，有诱发心衰的可能。

2. 高血压

患有高血压的产妇，若心肾功能异常，则以不哺乳为好。

3. 糖尿病

患糖尿病的产妇，在病情还没稳定时，哺乳有可能诱发糖尿病酮症昏迷。

4. 肾病

严重肾功能不全的产妇，产后哺乳会加重肾脏的负担。

5. 甲亢

甲状腺机能亢进的产妇，在服药期间不要喂奶，以免引起婴儿甲状腺病变。

6. 癫痫

患癫痫的母亲服用苯妥英钠、鲁米那、安定、安宁等药也可随乳汁传给婴儿，会引起婴儿虚脱、嗜睡、全身瘀斑等。

7. 哮喘

严重过敏性哮喘的产妇喂奶应慎重考虑。

8. 传染病

①患肺结核病的母亲，可传染给婴儿，对自己康复不利。



②甲型肝炎急性期伴有黄疸时，暂缓母乳喂养。

③乙型肝炎病毒易通过胎盘屏障，但婴儿一出生即接受免疫接种。因此乙肝表面抗原阳性的母亲可以母乳喂养；而e抗原阳性的母亲则不能给婴儿授乳。

④艾滋病患者不宜哺乳婴儿。

⑤患梅毒的母亲应与婴儿严格隔离，并给予婴儿先天性梅毒的治疗。

9. 其他

哺乳期服用红霉素、氯霉素、卡那霉素、四环素、磺胺类药期间，要停止哺乳数天。

七、婴儿易缺钙的原因

资料表明，由于我国膳食结构等方面的原因，我国人民缺钙现象较为普遍，特别是婴儿缺钙现象更为普遍。其原因大体可分以下几类：

1. 饮食单一

主要为乳类，包括人乳、牛乳、羊乳。人乳中的钙磷比例适合婴儿吸收，但钙质少。如果单纯用人乳喂养，不注意添加辅食，钙质便会摄入不足，易出现缺钙症状。婴儿每日约需钙600毫克，主要来自于食物。

因此，在母乳喂养的同时，要注意给婴儿提供虾皮、蛋黄、排骨汤等含钙量较多的食物，以满足生理需要。牛奶、羊奶含钙量多，但钙磷比例不适合，婴儿不易吸收。人工喂养的婴儿更易出现缺钙症状，在人工喂养的早期，应添加含钙食品。必要时增加维生素D（浓缩鱼肝油5滴/日）和钙剂（600毫克/日）。

2. 对钙的需要量大

婴儿时期是人一生中生长发育最快的时期。骨骼系统的发育需大量的钙质，如果每日钙的摄入量低于6毫克，即会使钙不能



满足生长的需要，出现串珠肋、“X”或“O”型腿等缺钙表现。轻症者如多接触阳光，改善饮食喂养，一般可见效。重症者应肌注维生素D₃30万单位/日，同时加服钙片或钙粉1.5克~2克/日，连服1个月后改为维生素D400单位/日，钙500毫克/日。

3. 钙吸收减少

近年来随着城市建设，高层建筑日益增多，儿童接受日光照射的机会减少，自身产生的维生素D₃不足。维生素D₃有促进钙吸收的作用，维生素D₃减少，必然引起钙吸收减少。因此，家长应让婴儿多晒太阳（不要隔着玻璃），使婴儿自身产生足够的维生素D₃，促进钙质吸收。一般情况下，每天直接接受阳光照射的时间不应少于2小时。

4. 钙储备不足

如果母亲孕期缺钙，可使婴儿在出生后储备的钙量少，尤其是早产和多胎妊娠的婴儿，易出现夜惊、出汗等缺钙症状。这种情况下，婴儿出生后一个月即应给予浓缩鱼肝油2~4滴/日和钙剂400毫克~500毫克/日。

八、婴儿不宜食用的食品

刺激性食物：咖啡、浓茶、辣椒制品、酒类、大蒜、生姜、香料以及冰淇淋等过于生冷的食品。

整粒的硬果：如花生、瓜子、炒豆等。这类食物不好消化，又容易呛入气管，但可以制成花生泥、豆浆后再给宝宝食用；柿子、栗子、枣、李子、杏等果品，因难于消化且滞气也不适宜给宝宝食用。

油炸食品：油条、炸糕、煎蛋等不宜消化，且部分营养素已被破坏；粘高粱米、糯米、黄米等也不易消化。

能引起胀气的蔬菜：韭菜、洋葱、生萝卜等，此外，由于菠菜影响钙的吸收，也不宜多吃。



甘甜的食品：点心、糖果、巧克力等，伤脾胃、败食欲，应给宝宝少吃为佳。

饮料：绝大部分饮料中都含有糖、香精、色素等，宝宝不宜多吃，否则将会影响食欲，导致虚胖。

虾、蟹一类的发物：患有皮肤病时不宜食用；半岁前的宝宝不宜食用鸡蛋清，因为易引发湿疹、荨麻疹等。

九、如何掌握母乳喂养的时间和次数

新生儿在什么时候开始喂奶合适呢？一般在出生后 6~12 小时，因为新生儿体内还储存着从母体得来的营养，出生后要逐步适应体外的环境。新生儿常整日熟睡，还不急于吃奶，这时可喂 5% 糖或葡萄糖水，以补充体液。也有的新生儿适应出生后的环境较快，产后不久即可吃奶。初次喂奶不可太多，一般隔 2~3 小时 1 次，两次喂奶中间喂少量的葡萄糖水。

母乳在胃里停留的时间约 3~4 小时，要等第一次吃的奶消化完再喂第二次奶。一般两个月以内，每隔 3 小时喂一次，15 天以内，每天喂 7~8 次，15 天以后，一天喂 6~7 次。时间可安排在早 6 时、9 时，中午 2 时，下午 3 时、6 时，晚 9 时、12 时。两至三个月，每日可喂 5~6 次，每次间隔 3~5 小时，可安排在早 6 时、9 时半，午后 1 时、4 时半，晚 8 时、12 时半。

三个月以上吃奶间隔时间可逐渐延长到 4 小时，每日喂 5 次、八个月以后，每日除喂辅食外，可喂奶 4 次。睡前喂足，夜间尽量不要喂奶。

每次哺乳 15~20 分钟就可以了，最多不要超过 30 分钟。但喂奶时间，也要视婴儿的情况灵活掌握，如婴儿提前醒了，饥饿啼哭，就可以提前授乳，如到了授乳时间，婴儿熟睡未醒，也可略微推迟。一般在婴儿半个月后，母乳已逐渐充足，就要逐步培养按时吃奶，形成条件反射，从小养成有规律的进食习惯。



十、婴儿的混合喂养和人工喂养

婴儿除吃母乳外，还增加其他主食者叫做混合喂养。完全用其他食物喂养者叫做人工喂养。我国农村应用的辅加食物或人工喂养的方法很多，可根据各地的条件和习惯，找寻当地人们欢迎的“简、便、廉”的科学喂养方法，总结经验，加以推广。目前常用的有下列几种，供参考。

1. 浓米汤

在煮饭（粥）时留取浓米汤，加入适当糖煮沸。可作为一个月以后婴儿的辅加食物。

2. 糊类

用5%~15%米粉、面粉煮成，常作为半岁以内婴儿混合喂养（或人工喂养）的食品。因为这些粉类中的蛋白质含量比较少，所以当作主要食品的时候，要注意增加可以获得的容易消化的动物蛋白。

例如：喂1~2个月婴儿时，可加入适量的牛（羊）乳，糊中约含10%的乳和5%的糖；喂4~5个月婴儿可以加入鱼汁（或少许鱼肉）、肉汁，或适量的蛋黄、黄豆粉和菜汁；六个月以上就可以加入鱼肉、鸡蛋、黄豆粉或其他肉汁、肉末等。

3. 粥类

经过长时间煮成糊状的粥可以喂给两个月以后的婴儿吃。可用鲜鱼或其他鲜味的食物加入粥内调味，这种食品在沿海（河）产鱼区应用较多。也可以加入食糖、奶类等。它不但能增加粥内一定蛋白质成分，更重要的是增进食欲，促进胃肠的分泌和消化功能，保证热能的供应，有利于生长发育。

婴儿对米糊及粥类的消化需要一定的适应过程，因此需要由少至多，由稀至稠，定时定量，按消化功能不断调整。例如最初喂食，每次1~2汤匙，如果无不良反应，每4~5天适当增加。



如果人工喂养婴儿可调整至每天4~5次，总量约每公斤体重120毫升左右。

4. 鲜牛（羊）乳

鲜牛（羊）乳应煮沸3~4分钟，每碗加白糖（或葡萄糖）1平匙。如果纯用鲜牛（羊）乳喂养，每天喂养量为每公斤体重100~120毫升，分5~7次喂食；要是用它代替母乳1~2次，可按这个比例计算。

此外，还要按不同月龄及小儿的消化能力作适当的稀释，通常于生后二个月内可喂1/2乳，以后逐渐减少稀释度，至五个月可喂全乳。如果消化不良，应随时调整食量和浓度。

5. 乳粉与炼乳

乳粉有全脂与脱脂两种，脱脂乳粉主要用于消化功能低下的新生儿及消化不良儿。乳粉和水的比例按容量1:4调匀（即乳粉1汤匙加水至4汤匙），即成全乳。用量及喂养法可以根据鲜牛（羊）乳的方法类推。亦可按瓶上说明使用。炼乳的糖分甚多，通常仅用于暂时增加辅食。用时加水4~5倍或按瓶上用法说明使用。

6. 豆浆

豆浆是以黄豆1份，水8份浸透，磨细，滤过，加糖煮沸20分钟制成。它的蛋白质、脂肪含量较米糊高，多作婴幼儿辅食，亦可作为主要食物。如作主食，喂养量可按出生一月，每日400~500毫升；以后每增加一个月，每日增加100毫升，总量一般不超过1000毫升，分次喂食。五个月以上婴儿除进食豆浆外，应适当增加其他半流质食物。

十一、辅助食品的增加

婴儿不断长大，母乳逐渐不能适应婴儿生长发育的需要，所以必须增加辅助食品。



增加辅助食品的原则如下：

①婴儿患病或夏天暂不增加新的辅助食品，以免引起消化功能紊乱；

②开始时先用一种及少量，习惯后逐渐增加品种及用量；

③增加辅助食品的顺序，应由流质到半流质，由软质食物到固态食物；一般说来，出生后1~3个月加流质，如青菜汤、红萝卜汤、番茄汁、果汁、米汤；4~6个月加半流质，如糊类、粥；7~9个月加软食物，如软饭、糕饼、菜泥等；10~12个月加固态食物，如饭、碎菜等。

辅食的种类很多，应按照当地实际情况选择使用。我国南方地区多用大米糊、粥、饭、番薯、糕饼、青菜汁（泥）、果汁（泥）、番茄汁、红萝卜汤、蛋类、肉类、鱼类等。

十二、婴儿饭菜何时可以加入味精

一些家长常常为婴幼儿厌食而感到忧虑，有的家长为了提高孩子的食欲，在给婴幼儿做饭时加入较多的味精，从科学的角度来说，其效果只会适得其反。

婴幼儿厌食的原因很多，除了常见的饮食习惯不良、精神因素、疾病因素和气温过高等等外，有相当一部分婴幼儿厌食是由于缺乏微量元素锌引起的。

大家知道，锌是婴幼儿生长发育不可缺少的物质。此外，锌能改善食欲及消化功能，在人的唾液中存在着味觉素，每个分子含有两个锌离子，它对味蕾及口腔粘膜起着重要的营养作用。缺锌时，因核酸及蛋白质合成障碍，受损最明显的是细胞周期极短的味蕾，缺锌可使味蕾的功能减退，甚至导致味蕾被脱落的上皮细胞阻塞使食物难以接触味蕾而不能引起味觉，造成严重的厌食。

科学家发现，大量摄入味精（谷氨酸钠）能使血液中的锌转变成谷氨酸锌从尿中过多地排出体外，从而加重了缺锌。因此，



孩子经常厌食，而且生长缓慢时，应想到体内是否缺锌。

如果是缺锌，可以在医生指导下服硫酸锌，每天20毫克，1日2次，短期内就能纠正缺锌。平时则应给孩子常吃些含锌丰富的食物，如牡蛎、猪心、牛心、瘦猪肉、牛肉和大豆等，切不可过多食用味精。

十三、婴儿什么时候出牙

人的一生长两副牙，即乳牙和恒牙。婴儿时期所生的牙称为乳牙，出牙的时间早的在出生后4~5个月即萌生，晚的到9~10个月才出来。一般1岁时出6~8颗牙，2岁时出18~20颗牙，出牙的总数约为月龄减4~6。乳牙共20颗。

十四、没长牙能吃固体食物吗

常常有些家长说：“我的小孩看见大人吃饭时，两个眼睛直盯着看，似乎很想吃，我们不敢给吃，我们不敢给喂，因为他没有长牙”。难道没有长牙齿就不能喂食物吗？

不是这样的。婴儿吃固体食物有一定的关键年龄：4~6月以后，单纯吃奶已不能满足小儿生长的需要，因此必须添加辅食。此时，牙齿开始萌出，食物及牙齿促使咀嚼运动的发育，反复不断地咀嚼反过来又刺激了牙齿的萌出。所以，4个月以后的婴儿，可以吃一些半固体食物，从吸吮到咀嚼，需要一个适应及练习过程。

如果因为小儿没出牙，就只给进食流质食品，牙齿的萌出将延迟，也很难学会咀嚼。因此，一开始可给他们吃点饼干、烤面包片、苹果及梨片等较硬的食物，逐渐添加一些如面条、碎菜等需要咀嚼的食物，为小儿正常发育创造条件。



十五、怎样给婴儿消除蚊叮

婴儿被蚊子叮咬后，局部常肿起红斑，尤其在头面部，若涂抹风油精或清凉油常会不小心被宝宝揉入眼中，这时可用母乳涂患处，每日三四次，一般三日见效，而且不留斑痕。

十六、怎样训练孩子的大小便习惯

婴儿自离开母体后即开始使用尿布，因此婴儿时期的宝宝大小便的排泄时间及习惯往往就任其自然，必须等到神经系统发育成熟，而肛门和膀胱能自由控制时，方可开始训练孩子的卫生习惯。然而每个孩子的生理发育与心智发展、膀胱控制能力都有很大的差异，所以开始训练的年龄也要因人而异了。

1. 大便的训练

由于大便的次数通常较少（除特殊状况），所以训练比较容易，而小便的次数较多，所以在训练过程中较困难了。婴儿应于何时开始给予大便的训练，须考虑到下面几项原则：

- ① 婴儿每日已经有固定的大便时间。
- ② 每次要大便时，会有某些表情的显示，如站着不动、脸部胀红等状况。
- ③ 能够听懂大人的话语，如厕所马桶（从家人使用的情形中了解）。
- ④ 婴儿自己愿意坐在小马桶上。

而对大便时间仍然没有规律性的孩子，母亲可就要想办法，抓住几次孩子大便的机会开始训练，并给予满意成功的称赞与鼓励，让他愿意继续和妈妈合作，可是一旦孩子弄脏身体及衣物，可千万不要责备，否则会有反效果的。

2. 小便的训练

小便的训练要比大便训练困难得多，同时也要慢些，对任何



年龄的人而言，控制大便要比控制小便容易多了。首先要了解的是，几个月大的孩子是不可能有良好的排尿习惯，对孩子而言，尿床是极为正常的现象，过早地培养孩子的排尿习惯，不一定有很大效果，但需适时地进行这种训练。

能否接受小便训练，可从以下几种情况作判断：

①膀胱是否已经成长到能够合作的地步，是不是一次尿了很多，而不是整天滴滴答答尿很多次。

②膀胱可忍住二小时以上，而不尿湿裤子。

③是否从特别的姿势看出要尿尿。

如果有上述的三种情况，表示他能够知觉膀胱的压力，有足够的膀胱控制能力，而接受小便的训练了。

4. 训练时应注意的事项

当孩子尿尿时，妈妈可以把语言与排尿本身联系在一起，比如：口中反复说着“宝宝要尿尿”等，这样的次数多了，孩子就容易建立起条件反射，慢慢地当他有尿时，他会自己表示要尿尿，当孩子首次宣告自己要尿尿，而果然没有尿湿裤子时，需给予表扬，以鼓励孩子加深其印象。

白天的训练进行差不多时，即可将注意力转移到夜间。

第四节 儿童的发育状况

一、身体发育状况

如果把初生婴儿出院回家比作一出戏，可以毫不夸张地说，他取代了家族所有主角演员。家庭成员同这位新主角相处的前三周，也许是最长、最让人费神的一段时间。

大多数家族因多出一人而不得不进行重新组合，全家人都陷入忙乱之中。产后第一周，产妇明显感到身体衰弱萎靡不振，这



是作妈妈必然要付出的代价，尽管婴儿似乎大部分时间仍酣睡不醒，但他时时刻刻都在忙着适应外界的生活。他有许多事情要做，或许你已注意到他已有许多变化。

虽然他才来到这个世界不过十来天，但是体重已比出生时增加不少。

他还是一个襁褓中有点人样的小东西，但身体已不像呱呱坠地时那么柔软易曲。部分原因是脑子本身已较灵活，不像原来那样好似凝胶一样，婴儿的肌肉也较为结实，在他的器官和肌肉里，已有无数新的连接物在无数个神经细胞之间长出。

婴儿的眼睛似乎已不是原来那样像嵌在眼眶里的宝石一样滚来滚去，控制眼睛的 12 块肌肉已被较好地组织起来，他在学着控制眼部肌肉，使眼睛看人时能动得稍微快些。

他有时使劲去注视人的面孔或聆听声音，结果弄得两眼对视、身体颤抖，并开始打嗝儿。婴儿已开始通过视觉“接触”世界。呼吸也开始变得均匀，很少哽噎、呕吐、颤抖和惊跳。几周后，睡觉时的本能惊跳只限于脸、手和脚的偶尔抽搐。

此时，婴儿的大便已不是完全无法预料，可能一天只有一两次，也许最多不会超过 4 次，排便多在吃饱或睡觉醒来之后。

二、早期学习

婴儿已开始将许多动作加以联系和区分。让他趴下他会怒地尖叫，他不喜欢这样做的原因是这使他联想到睡眠的姿势（假如婴儿偏爱趴着睡觉）。如果你让他仰卧，他会立即一声不吭。

婴儿把某些人同特定的行为联系在一起。他似乎已经知道，如果他尖叫一声，你就会来到跟前。婴儿吃奶吮吸手指，但你一将他抱在怀里，他就对手指失去了兴趣，而把兴趣转向乳头。

如果婴儿一直是母乳喂养，你给他喂牛奶，他会拒绝吮吸，因为他把你与母乳喂养联系在一起。这并非由于他生来不吃牛



奶，因为父亲喂他牛奶时他照样吃得津津有味。这种联系的作用很大，只有你不在室内或不说话时，父亲才能喂他牛奶，如果婴儿听到你在另一个房间说话，他就不再吃奶。

婴儿全神贯注地去看、去注意各种响动。他扭头的目的只是为了能看到突然出现的人或物。他对大小不同的物体反应不同。科学家指出，两个月的婴儿已经能区分物体的大小。

幼儿视觉反应的灵活性大约开始于第二个月的中旬。这时瞳孔开始随着物体距离的远近而放大或缩小。婴儿到了第四个月，瞳孔能自如地适应不同距离的物体。

三、七个月的婴儿

大约七个月时，他就能凭借四肢摇摇晃晃地站起来。然后，他就会运用他爬行的时候所掌握的关于移动的知识，战战兢兢地挪动僵直的双腿，一步步地向前移动。这是第一次用腿走路，他还没学会用全部注意力集中控制腿的运动，一条腿迈一步；有时婴儿会失去对手和臂的控制而向前倒下去。

这样摔上几跤，他就会知道，如果腿挪动一下，那么某一支手臂也要紧接着摆动一下。随着手脚能较好地配合，他就开始把一边的腿和手臂协调好，用来蹭着走路。这样他的鼻子会碰到地上，次数多了他就认识到他还得用他另一边的腿和手臂。最终，身体和四肢就配合得很好。

有些专家指出，婴儿有一种本能，能够纠正肢体的移动，使之能区分偶然做“对了”还是身体协调好了。这些联系又会对婴孩的大脑良好的反射作用，这种作用使得婴孩自己识别并在下一次爬行中总结经验。

婴儿就像过去连续几个小时在地上练习爬行一样，连续几个小时练习站立。



某一天你会欣慰地看到，你的婴儿所作的各种努力第一次取得了成功。供他爬着玩的那种围栏很可能成为最早开始练习站立的地方。这种围栏为他的站立提供了方便。或者他能凭借更大一点的家具，如长沙发椅或柜子等，用双膝支撑着身体，双手向上拉，双脚向下蹬，最终他自己站了起来。

第五节 儿童教养

一、儿童语言发展的几个阶段

1. 第一阶段

婴儿从出生至4个月，属于无意识的交流阶段。父母对小儿的咕咕声或啼哭只能根据自己的想法作解释，所以，这一阶段又称之为解释性的交流。小儿开始时也没有意识自己的发声或啼哭声能够影响父母的行为，但父母自小儿出生后第一天就把孩子当做交流的个体，对孩子的不同声音作出不同的照顾性应答。

有的父母会用短的简单句对小儿说话，特别是母亲，有时以高的音调和夸张的声音逗引孩子。涉猎在这样的环境中懂得了寻找交流对象，渐渐地产生父母与小儿之间的相互作用，例如用哭声示意要父母抱、饿了或尿湿了要父母关照等。于是进入下一个阶段。

2. 第二阶段

4~9个月，为有意识交流阶段。4个月的小儿能用眼睛盯着父母所指的事物，父母和小儿把眼光共同落在同一事物上，此时，最好父母口中念念有词，对孩子说物品的名称。

大约6~8个月的时候，父母可对着图片说出名称。而在9个月的时候，小儿可有交流性的眼光注视，即不但注视着事物，还会转向父母，注意父母的反应，这一能力的出现意味着小儿与



父母有了有意识的信息传递。不仅如此，9个月的婴儿还可理解一些名词，如“灯”“球”“狗”等。

3. 第三阶段

9~18个月，为单词阶段。约12个月的小儿会说出单词，单词的性质大多数为名词。尽管小儿很早就能理解一些动词，但说动词要落后于说名词。在这个阶段，小儿会在情境中使用会说的一些单词来表达自己的意思，单词开始时发展得比较慢一些，但接着就会出现一个很快的两个字组成的词组。

一般来说，小儿至少能说50个单词，才会发展说词组。因此父母在这个阶段的主要任务是扩大儿童的词汇量，大概在18个月左右，两个字的词组就会出现。

4. 第四阶段

18~24个月，为词组阶段。这个时期的小儿会用单词和词组说自己的事情以及他们生活的环境，而且有了最初的语句形式。父母们无需再把精力放在小儿词语的内容上，而是训练孩子使用句子表达，其中包括了语法的成分，而且语言的训练应在小儿的生活环境中进行，鼓励他们与父母和老师交流。

在这个阶段开始时，父母为孩子提供词组示范，如说“坐凳子”“吻娃娃”。对这种“电报式”的说话示范，语言专家各执己见，有的赞成，有的反对。不过，有一条原则应当记住：语言不只是用简单的词的组合来表达意思，而是要用语法组成句子后才能说明意义。因此，在对儿童语言的干预中，父母要避免用语法不确切的话与孩子沟通。

5. 第五阶段

24~36个月，为早期造句阶段。小儿说事物已不再局限在此时此景，还能说不在眼前的事情，能用简单的短句如名词加上动词。在说话中，小儿还能使用代词“我、你、他”，介词“上、下”，形容词“好、坏、多、少”等等。至36个月左右，小儿基



本上能用短句进行表达，并且开始步入完整的造句系统。

6. 第六阶段

3~5岁，为句子掌握阶段。小儿可以使用简单句和较复杂的句子，掌握了大部分的语法结构形式，而且能够有一点点理解词语的抽象关系。一些心理学家认为，小儿这一阶段的词汇已接近成人，说话俨然像个“小大人”。

这时，父母与孩子的交流要注重完整的句子表达，为孩子起示范作用，同时要培养孩子听从指令做事，从而为入学做好语言的准备。

7. 第七阶段

5岁以后，为完整的语法阶段。从此，儿童逐渐建立了成人样的语言能力，而这个过程中的儿童，也还是在不断地扩充自己的词汇，改善自己的表达及语言在环境中的应用，但不再增加新的语言形式。

这个时期是个体交流能力明显增长的时期，有些专家认为，5岁是语言发育的一个分水岭，从这时开始至12岁，语言的发展将出现根本性改变，不仅仅是句子的复杂化，而且句子的含义和语言的用途向高级发展，最为显著的一个变化是儿童用语言学习阅读和书写。

二、学习第二国语言

每位妈妈都希望自己的龙子凤女能说一口流利的第二国语言。但是何时是学习第二国语言的最好时机呢？当然是越早越好。因为小孩记忆话语上具有理想的资质，大人往往因为顾虑太多而不敢开口。可是，孩子却不在意，不介意不太明白的地方，直接全盘吸收话语。配合姿态或动作用有限的词汇将自己的意思表达出来。这在掌握语言上有绝对的优势。特别是婴儿时期，是记忆母语的最佳时期。



当妈妈用缓慢，抑扬顿挫的声音对宝宝说话时，宝宝已在妈妈说话的同时，学着去听辨各种不同的语言与声调。因为宝宝认识语言，发音的能力是与生俱来的。所以零岁是最好的机会。因为尽早接触外语的好处之一就是不会错过最能吸收音感的时期。如果宝宝在婴儿时期就开始接触外语的话，日后在学习别种语言上也就轻松多了。

三、如何把握孩子特殊的心理发育

在孩子的心理发展过程中，有两个特殊的心理发育期：2~5岁和12~15岁，是孩子的逆反心理最容易形成的时期，在教育过程中需要正确加以把握。

1. 2~5岁

在这个时期，我们不难发现，孩子连勺子都拿不好，却偏偏要自己吃饭。父母不准他这样，他就会又哭又闹，没完没了。从前听话的孩子也会变得有些调皮、不听话了。虽然这些表现在不同的孩子身上存在着差异，但都是一种普遍的现象。

在这一时期，家长采取的方法不同，就会收到不同的甚至是截然不同的教育效果。如果父母不问青红皂白，一味地耍“家长威风”，态度过于僵化刻板，方法简单粗暴，常会导致孩子更强烈地反抗，从而成为孩子不良性格的基础，甚至直接导致他们退缩、孤僻等性格的形成。如果能够正确认识孩子这一特殊的心理发展时期，采取以退为进的方法，在孩子不听话、固执己见时，暂时依着他，然后循序渐进、因势利导，使其顺利度过这一时期，则不失为对他们的成长既有效也有益的做法。

2. 12~15岁

这个时期，是孩子青春发育期，也是他们最容易出现各种问题的时期。一直很听话的孩子也变得不太听话了；父母教育他，他不但不听，还常常对父母发脾气；做什么事都爱我行我素，情



绪易冲动等等。可以说，这一时期，也是他们最不安定的时期。

这一时期如果教育方法不当，就有可能导致孩子各种心理障碍，严重的还有可能导致孩子离家出走，甚至出现我们做父母不愿意看到的更为严重的后果。因此，在教育的过程中，除了因势利导外，还需特别慎重。家长应尽量与孩子多沟通，多交流，了解他们的心理，掌握他们的思想动态，融洽与孩子的感情，切忌采取简单的压制办法。

事实证明，简单的压制不但收不到良好的教育效果，反而会适得其反。

这就要求我们要恰当地把握好一个“度”，既不能让孩子感到害怕，又不能放任自流。只有这样，才能促进他们心理健康地成长。

四、1~7岁儿童各年龄能力的发展

孩子在什么年龄时，家长重点培养哪种能力能够收到较好的效果，许多心理学家做了这方面的研究。比如，他们发现，初生的婴儿感觉发展最快，0.5~3岁的幼儿动作发展最快；3~6岁的儿童语言、想像能力发展最快。如果在孩子的某种能力发展最迅速的时候注意加强这方面的教育，就会促使孩子的智力及个性得到更迅速的发展。

但是，这里指的重点要注意发展的能力并不是唯一应该发展的，孩子的发展应是全面的，切不要顾此失彼。

1. 初生~1岁的婴儿

正处于感觉、动作发展的启蒙时期，同时，也是产生情感的萌芽时期。这时的孩子大部分还不能走动和说话，但感觉器官已经具备，能够逐渐练习发展翻身、爬、站、走等大动作及抓握物体的手、眼协调活动。父母们最好能抓住这个时机培养孩子的感觉和动作能力，孩子的视、听、味、嗅、触摸等感觉都会因这方



面的刺激而发展起来。

例如，在床头挂上色彩鲜艳的画和汽球、玩具，以及运动的、带声响的物体，会对孩子的感知觉发展起到很好的作用；让孩子多看美丽的大自然，多听悦耳的铃声和音乐声，会给孩子一生智力的发展打下良好的基础。小宝宝也会因此而活跃、快乐。

此外，小宝宝最需要精心照料和爱抚。小宝宝受到爱抚时，通过皮肤上舒服的感觉可以感受到妈妈对他的爱。爱可以使小宝宝对他将要在其中度过一生的世界产生安全感，对人产生信任感，这是孩子一生自信心的基础。

这时家长还应注意在保暖的前提下不要用被子将孩子束缚得太紧，襁褓对孩子的运动是不利的。要让孩子有自由的“伸臂蹬腿”“手舞足蹈”的空间。

2. 1~3岁的婴儿

正处于动作发展的关键期。孩子由躺卧状态到逐渐会翻身、抬头、坐起、站立以至蹒跚学步，最后达到行走自如、跑、跳等，为一生的运动技能发展打下基础。更重要的是随着运动机能的发展，孩子的视野越来越广阔，看到的事物越来越丰富。

这时孩子在幼儿园学习简单的手工和美术，如画线、画圈、撕纸、折方块、搭积木，手的动作的发展使孩子接触、认识了许多物体的性质和事物之间的差别，如形状、重量、温度、大小等等。

此外，在个性方面，孩子到3岁时，其运动、语言、认识能力都发展很快，他们会表现出很强的独立性，凡事都抢着做，显得不那么听话了。这种现象是孩子自信心增强的表现，父母不应该为此而生气，应该积极保护这种自信心。这时期的孩子常常抢着干这干那，却往往又做不好。父母的责任是帮助他做好，而不是事事阻拦，不让孩子做。

3. 3~6岁的孩子

是语言能力、记忆能力、想像能力发展的最佳期。孩子在婴



儿期言语有了初步发展，但语言不连贯，情境性很强，还不能连贯地表达自己的思想或讲述一件事情。3岁以后，随着孩子实践活动的增多，独立活动能力加强了，这就要求儿童的言语表达能力有一个较快的发展，能够把自己看过的、听过的事情，体会和意图连贯地告诉别人。

这时家长要主动提供孩子“表演”的机会，让他连贯地说一段话，讲一段故事，朗诵一首诗，并要注意用成人的语言与孩子“交谈”，多教他一些词汇，尤其注意要让孩子接触一定量的抽象词汇。

在记忆方面，孩子记忆的持久性和精确性、意义逻辑性都有很大发展，家长可以结合语言训练让孩子记一些诗、歌等，以增强其记忆。

儿童想像力的发展在这个阶段尤其重要，练习绘画、听故事、做游戏等活动，对发展儿童的想像力有极大的益处，因此家长应鼓励孩子多进行这方面的活动。

五、儿童期宜做的手术

婴幼儿难免会得必须以手术治疗的疾病。碰到这种事，家长往往很着急：不开刀行不行；这么小的孩子晚点开刀行不行？下面就常见的一些儿科病来回答这些问题。

腹股沟斜疝（疝气）：1岁前有自愈的可能，可暂不手术。1岁后未自愈的要进行手术。

脐疝：在小儿2岁前多能自愈，2岁后仍未愈的，需手术治疗。

隐睾症：婴幼儿隐睾有自行下降进入阴囊的可能，可暂时观察。如果不能下降，一般应在5~6个月时手术治疗。

尿道下裂：宜在3~7个月前手术。手术治疗分矫正阴茎弯曲畸形和修复尿道缺损部分两个步骤。先做阴茎弯曲矫正术，6



个月至 1 年后，再做尿道成形术。

小阴唇粘连：1 岁以下女婴就可进行简易分离手术。

唇裂：10 个月时手术为好。

腭裂：宜 3~5 岁手术。

舌系带短缩：宜 1 岁内手术。

淋巴管瘤（水瘤）：宜 1 岁后手术。

颈部囊肿、瘘管：宜 1 岁后手术。

先天性马蹄内翻足：1 岁以内的婴儿，可用手法扳正，不能坚持长期手法扳正者可于出生后 1 个月采用轻便的双侧夹板矫形。对 1~3 岁的病儿可在手法矫正的基础上，采用石膏固定法。非手术法效果不好或畸形又复发者，可考虑手术治疗。10 岁以前采用软组织手术，10 岁后做骨关节手术。

先天性髋关节脱位：对手复位效果不好的，可于 4 岁左右手术治疗。

先天性肌性斜颈：1 岁以内婴儿可采用非手术疗法，1 岁以后的小儿应手术治疗。

小儿麻痹后遗症：宜 5 岁以后手术。

并指：手术在 3 岁左右做最好。

多指：简单的多指手术可在 1 岁内进行。复杂的多指，如双拇指畸形或分叉拇指畸形等，则应在 1 岁后进行手术。

斜视：如为外斜视，宜在 12 岁左右手术。如为内斜视，应先矫正视力，因为视力不好可引起内斜视，若戴眼镜进行视力矫正，半年后仍有内斜视，可考虑手术。

先天性心脏病：动脉导管未闭一般在 3~7 岁手术较好，如症状严重，出现心功能不全，应尽早手术。房间隔、室间隔缺损的，因缺损较大影响生长发育者，需及时手术治疗，一般以 4~5 岁手术为宜。

肺动脉狭窄：轻型病儿可不手术；右心室肥厚，右心室收缩



压超过 0.7kPa (千帕) 时, 应施行手术; 严重狭窄者, 出生后即应手术治疗。

六、开裆裤穿到何时为宜

小儿在 1 岁以内, 大小便不能用语言和动作表示, 为了方便护理, 需要穿开裆裤, 但到 1 岁半后, 就应开始训练让孩子逐渐适应穿满裆裤。

1 岁半以后的小儿喜欢在地上乱爬乱坐。穿着开裆裤, 泥土及不洁之物容易进入尿道、阴道及肛门, 引起孩子的尿频、尿痛、血尿、脓尿等一些炎症病变及寄生虫疾病。特别是女孩子更容易发生。有些顽皮的男孩子, 喜欢把绳子系在阴茎上或无意识地玩弄外生殖器, 久而久之, 影响了生殖器的发育, 也养成了不良的习惯。

1 岁半后, 孩子已有一定的独立能力, 常到户外玩耍, 穿着开裆裤很容易使腹部着凉, 造成孩子感冒及腹痛等疾患。如在 1 岁半后仍穿开裆裤, 小儿一有便意, 即随地拉尿, 养成这样的习惯, 长大也很难改掉。

开始穿满裆裤, 无论是对孩子还是家长, 都有些不便。父母应耐心训练, 遇到孩子偶尔大小便到身上, 家长也不要责备。经过反复教育, 孩子很快会适应的。

七、如何预防儿童烧伤

根据相关调查统计, 家庭中的意外烧伤和烫伤比工业中发生的烧伤高 15 倍以上, 其中 50% 以上是儿童, 尤其是 3 岁以下儿童的烧伤更为多见。为了预防这些意外事故, 希望家长们注意做到以下几点:

不要单独把孩子放在家里, 如果家长不得已必须外出时, 请尽量安排他人在家照看孩子。



家长因事外出时，不要在家里留下任何火种，并检查各类电源的安全性。

暖瓶要放在孩子够不到的地方。

吃饭时不要将刚从锅里盛出来的热汤放在孩子能够到的地方。

大人不在的时候，不要在火上烧开水和熬汤。

家庭使用电炉、电取暖器时，要安装防护罩。

使用电热毯取暖时，热后要关掉开关，以防家里失火。

儿童洗澡时，把水调好再让儿童进去，不要先让孩子进去再调水，免得孩子烫伤。

教育孩子不要去动电插头，手不要触及簧片，以免触电烧伤。

八、把握育儿的契机

孩子降临到人世，他们的心灵犹如一张白纸，在这张白纸上如何填写未来的人生，除了孩子的自我发展，完善外，很大程度取决于后天的引导和家庭教育。孩子在整个成长发育中，不同的年龄阶段有着不同的发展规律，但不是一成不变或均衡发展的。把握孩子在不同年龄阶段的生理特征，采取科学的教育手段，可使幼儿的智力飞跃发展。若是抓不住这个契机，就有可能造成难以补救的损失。那么，为人父母者应把握育儿的哪些契机呢？

1. 喂养

据临床经验，许多婴儿一般都不同程度地患有“厌食症”，父母常为此苦恼不堪。究其原因，是忽视了婴儿进食的最佳时期。他们错误地认为，只要孩子一吵闹，必定是肚子饿了，便硬将奶头往孩子嘴里塞，结果孩子还是又哭又闹，急得父母无计可施。其实，这是没有把握好婴儿的最佳进食期所致。

所谓最佳进食期，是指孩子出生后的5~7个月。这期间，孩子的进食仅有母乳或牛奶是不够的，科学的喂养方法是在母乳之外，适当添一些食品，诸如水果、蔬菜、蛋黄、米粥（小米粥



为好)。

以此刺激小儿食欲，不仅能增加营养，还能使宝宝从小养成良好的进食习惯，如果对婴儿添食太晚，就有可能导致婴儿厌食或拒食的现象，影响宝宝身体健康成长。

2. 坐童车

如今，许多家长懂得幼儿坐童车有利于孩子在运动中健康发育的道理。但对孩子什么时候坐童车较好则把握不准，不是坐得太早，就是坐得太晚。有的父母甚至认为，早坐童车能加快幼儿的骨骼发育，其实这是一种误解。

一般来说，幼儿出生后的7~10个月开始坐童车比较适宜。因为1~6个月的孩子脊椎骨比较稚嫩，背部肌肉的发育还不成熟，若这时让孩子坐童车，就有可能导致脊柱侧弯或驼背现象，而且对智力发育也有影响。孩子坐童车过早不行，过晚也会影响双腿肌肉锻炼，不利于幼儿运动功能的正常发育。

3. 学步

生活中常见一些父母抱着不到10个月的孩子学走路的现象。这种盼儿女早日成长的心情可以理解。但出生几个月的孩子，骨骼中钙盐少，胶质多，骨骼较为软弱，两腿还不能完全支撑整个身体的重量。如果此时让幼儿直立行走，体重完全压在双腿上，容易导致双腿变形，形成O型或X型腿。

通常在出生后的11~13个月，由大人引导尝试学步较为合适。因为孩子快满1岁，双腿承受身体的力量已经基本具备，若引导得法，就不致损伤幼儿的四肢发育。有关专家建议，幼儿学步时以赤脚或穿旅游鞋为好。

据调查资料表明，在对50名18~30个月的幼儿观察时，发现打赤脚或穿旅游鞋学步的孩子，较穿其他鞋的孩子更有平衡性和稳定性。

4. 学语



幼儿学语，受男女性别、发育程度和遗传因素等影响而有早晚之分。幼儿语言的启蒙要分为口头与书面两种，一般来说，小儿口头语言发展的关键期是2~3岁，到4~5岁时开始进入书面语言发展的决定性阶段。

通常情况下，婴儿大都从8~9个月开始咿呀学语，发育早的还会提前到9~11个月就开始说话，到1岁时就能掌握5~12个单词，4岁时可掌握900个单词以上。了解幼儿在不同阶段的语言发展特点，有意识地多与幼儿对话，教其识字，背一些诗词，讲些有趣的故事，对增进幼儿的背诵能力和对话能力，拓宽婴儿智力发展大有裨益。

5. 思维发育

人的思维能力是人智力开发的核心之一，是一点一滴培养发展的，对孩童时代的幼儿来说，思维发育有两个高峰期：一是小学4年级（10~12岁左右）；一是初中二年级（14~15岁左右）。

如果抓住孩子思维发展的高峰期，适时施教，有意识培养孩子勤学勤看勤问勤思考，或根据孩子的特长、爱好，进行专门指导，对促进孩子的思维发展、提高学习成绩大有好处。

6. 品德培养

活到老，学到老。这是说人的知识和德行修养是没有止境的。而人的德行培养重在从小开始抓起。现今小学生虽然从一开始上学就设有思想品德教育课，但孩子接受品德教育最佳时机应在小学3年级（9~10岁）和初中2年级（14~15岁）这两个关键阶段。因此，学校和家长要把握好这两个年龄阶段，适时进行良好的思想品德教育。

尤其是为人父母者，要在言传身教上下功夫，育儿先正己，从生活的一点一滴中给孩子做出表率、树立榜样，使孩子在父母的寓教于行中受到感化，促进孩子在体格、智力良好发育的同时，在思想素质上也能健康成长。



九、早入学会不会影响大脑发育

有的家长想让孩子早点入学接受系统教育，但又怕用坏了孩子的脑子。经过科学分析说明，早期入学，并不会影响孩子的大脑发育。

从脑子的发育来看，新生儿脑的重量约为成人的 25%，出生后 1 年，脑子的重量达成人的 50%，两岁占 70%，6 岁时达到成人的 90%，可见在婴幼儿时期，脑的发育十分迅速。

再从智力发展来看，研究表明，4 岁以内是人智力发展的决定性时期，智力获 50%，4~8 岁又达 80%，8~17 岁达 100%。所以 5~6 岁的儿童早期入学，进行系统知识训练，可以促进孩子智力更健康地发展，不会产生任何不利影响。

心理学家研究证明，6 岁是智力发展的关键时刻，错过这一时机，智力发展将难以弥补。由此可见，孩子 5~6 岁入学，不但不会影响大脑的发育，相反在适当的年龄范围内，早入学对孩子智力的开发是十分有利的。

但是也不宜太早，专家们发现，学龄前儿童所记忆的古诗词很快会被遗忘。过早接受课堂知识的儿童，其探索心和求知欲也明显低于按正常程序接受学校教育的儿童。

早期教育对儿童影响最大的一点还在于：儿童在各年龄段有不同的心理需要。如果忽视了孩子正常的心理需要，让孩子一味埋头学习，不能和父母及家人进行亲情交流，会严重损害他的自尊心，对其人格形成也有影响。心理学家认为，这种做法无异于对孩子的心理虐待。孩子的负性情绪也会因此而增加，于是许多过早接受超前教育的儿童会有厌学、注意力不集中、办事拖沓等不良表现。有的孩子性格会发生变化，内向的孩子会变得懦弱，不爱与人交往。外向的孩子会产生报复、反抗、逆反等心理。

要想正确地引导孩子接受早期教育，家长首先必须了解孩子



的性格特征，学会尊重他们的心理需要。给孩子留有充裕的时间游戏、交友，让他们在与外界广泛的接触中长见识，并培养他们的能力和人格。只有这样，才能使孩子健康成长。

十、如何避免家庭中的畸形教育

家长都希望自己的孩子智商高，成就大，可以说，高智商而低成就的确已成为当今家长们心中的一块愁云。那么，如何避免家庭中的“畸形”教育呢？

全面培养孩子的学习成绩应该普遍优秀，个别一两个科目突出也该在各科成绩都较优秀的基础之上。在小学与中学阶段，更应鼓励孩子德智体美劳并驾齐驱、全面发展。

让孩子多接触社会。深居高楼更应让孩子常常走出家门，与邻居小朋友，尤其是异性同龄人多接触，与不相识的人、不同年龄层次的人在一起。也可以常让孩子去同学家串串门，交流交流感情，补充补充信息。

让孩子锻炼身体。必要时可以依计划与孩子一起打球、踢毽、跳绳或小跑。经常走出高楼借上下楼梯与骑自行车也能起到锻炼身体的作用。

鼓励孩子参与公众场合的活动。凡遇比赛、演出、征文、竞赛等活动，应鼓励孩子参与，发挥所长，勇敢上阵，积极拼搏，并力争获奖。

尽可能劳逸结合。一味追着让孩子学习学习再学习，不但会累坏孩子，而且效果不一定好。所以，应科学地安排孩子的学习，要依照计划与时间表，该玩一会儿的时候要让孩子玩，该休息一会儿时要让孩子休息，电视与课外读物也都可以适当地让孩子看一点、读一点。不仅是劳逸结合，也可使孩子从中获取到从教课书中所学不到的知识。对孩子学习以外的一切活动一律阻止的做法是不可取的。



附录

● 附录

一、中华人民共和国婚姻法 (修正)

(1980年9月10日第五届全国人民代表大会第三次会议通过
根据2001年4月28日第九届全国人民代表大会常务委员会
第二十一次会议《关于修改〈中华人民共和国婚姻法〉的决定》修正)

目 录

- 第一章 总 则
- 第二章 结 婚
- 第三章 家庭关系
- 第四章 离 婚
- 第五章 救助措施与法律责任
- 第六章 附 则

第一章 总 则

- 第一条** 本法是婚姻家庭关系的基本准则。
- 第二条** 实行婚姻自由、一夫一妻、男女平等的婚姻制度。
保护妇女、儿童和老人的合法权益。
实行计划生育。
- 第三条** 禁止包办、买卖婚姻和其他干涉婚姻自由的行为。
禁止借婚姻索取财物。
禁止重婚。禁止有配偶者与他人同居。禁止家庭暴力。禁止家庭成员间的虐待和遗弃。
- 第四条** 夫妻应当互相忠实，互相尊重；家庭成员间应当敬老爱幼，互相帮助，维护平等、和睦、文明的婚姻家庭关系。



第二章 结 婚

第五条 结婚必须男女双方完全自愿，不许任何一方对他方加以强迫或任何第三者加以干涉。

第六条 结婚年龄，男不得早于二十二周岁，女不得早于二十周岁。晚婚晚育应予鼓励。

第七条 有下列情形之一的，禁止结婚：

- (一) 直系血亲和三代以内的旁系血亲；
- (二) 患有医学上认为不应当结婚的疾病。

第八条 要求结婚的男女双方必须亲自到婚姻登记机关进行结婚登记。符合本法规定的，予以登记，发给结婚证。取得结婚证，即确立夫妻关系。未办理结婚登记的，应当补办登记。

第九条 登记结婚后，根据男女双方约定，女方可以成为男方家庭的成员，男方可以成为女方家庭的成员。

第十条 有下列情形之一的，婚姻无效：

- (一) 重婚的；
- (二) 有禁止结婚的亲属关系的；
- (三) 婚前患有医学上认为不应当结婚的疾病，婚后尚未治愈的；
- (四) 未到法定婚龄的。

第十一条 因胁迫结婚的，受胁迫的一方可以向婚姻登记机关或人民法院请求撤销该婚姻。受胁迫的一方撤销婚姻的请求，应当自结婚登记之日起一年内提出。被非法限制人身自由的当事人请求撤销婚姻的，应当自恢复人身自由之日起一年内提出。

第十二条 无效或被撤销的婚姻，自始无效。当事人不具有夫妻的权利和义务。同居期间所得的财产，由当事人协议处理，协议不成时，由人民法院根据照顾无过错方的原则判决。对重婚导致的婚姻无效的财产处理，不得侵害合法婚姻当事人的财产权



益。当事人所生的子女，适用本法有关父母子女的规定。

第三章 家庭关系

● 附录

第十三条 夫妻在家庭中地位平等。

第十四条 夫妻双方都有各用自己姓名的权利。

第十五条 夫妻双方都有参加生产、工作、学习和社会活动的自由，一方不得对他方加以限制或干涉。

第十六条 夫妻双方都有实行计划生育的义务。

第十七条 夫妻在婚姻关系存续期间所得的下列财产，归夫妻共同所有：

(一) 工资、奖金；

(二) 生产、经营的收益；

(三) 知识产权的收益；

(四) 继承或赠与所得的财产，但本法第十八条第三项规定的除外；

(五) 其他应当归共同所有的财产。

夫妻对共同所有的财产，有平等的处理权。

第十八条 有下列情形之一的，为夫妻一方的财产：

(一) 一方的婚前财产；

(二) 一方因身体受到伤害获得的医疗费、残疾人生活补助费等费用；

(三) 遗嘱或赠与合同中确定只归夫妻一方的财产；

(四) 一方专用的生活用品；

(五) 其他应当归一方的财产。

第十九条 夫妻可以约定婚姻关系存续期间所得的财产以及婚前财产归各自所有、共同所有或部分各自所有、部分共同所有。约定应当采用书面形式。没有约定或约定不明确的，适用本法第十七条、第十八条的规定。



夫妻对婚姻关系存续期间所得的财产以及婚前财产的约定，对双方具有约束力。

夫妻对婚姻关系存续期间所得的财产约定归各自所有的，夫或妻一方对外所负的债务，第三人知道该约定的，以夫或妻一方所有的财产清偿。

第二十条 夫妻有互相扶养的义务。

一方不履行扶养义务时，需要扶养的一方，有要求对方付给扶养费的权利。

第二十一条 父母对子女有抚养教育的义务；子女对父母有赡养扶助的义务。

父母不履行抚养义务时，未成年的或不能独立生活的子女，有要求父母付给抚养费的权利。

子女不履行赡养义务时，无劳动能力的或生活困难的父母，有要求子女付给赡养费的权利。

禁止溺婴、弃婴和其他残害婴儿的行为。

第二十二条 子女可以随父姓，可以随母姓。

第二十三条 父母有保护和教育未成年子女的权利和义务。在未成年子女对国家、集体或他人造成损害时，父母有承担民事责任的义务。

第二十四条 夫妻有相互继承遗产的权利。

父母和子女有相互继承遗产的权利。

第二十五条 非婚生子女享有与婚生子女同等的权利，任何人不得加以危害和歧视。

不直接抚养非婚生子女的生父或生母，应当负担子女的生活费和教育费，直至子女能独立生活为止。

第二十六条 国家保护合法的收养关系。养父母和养子女间的权利和义务，适用本法对父母子女关系的有关规定。

养子女和生父母间的权利和义务，因收养关系的成立而消除。



第二十七条 继父母与继子女间，不得虐待或歧视。

继父或继母和受其抚养教育的继子女间的权利和义务，适用本法对父母子女关系的有关规定。

第二十八条 有负担能力的祖父母、外祖父母，对于父母已经死亡或父母无力抚养的未成年的孙子女、外孙子女，有抚养的义务。有负担能力的孙子女、外孙子女，对于子女已经死亡或子女无力赡养的祖父母、外祖父母，有赡养的义务。

第二十九条 有负担能力的兄、姐，对于父母已经死亡或父母无力抚养的未成年的弟、妹，有扶养的义务。由兄、姐扶养长大的有负担能力的弟、妹，对于缺乏劳动能力又缺乏生活来源的兄、姐，有扶养的义务。

第三十条 子女应当尊重父母的婚姻权利，不得干涉父母再婚以及婚后的生活。子女对父母的赡养义务，不因父母的婚姻关系变化而终止。

第四章 离 婚

第三十一条 男女双方自愿离婚的，准予离婚。双方必须到婚姻登记机关申请离婚。婚姻登记机关查明双方确实是自愿并对子女和财产问题已有适当处理时，发给离婚证。

第三十二条 男女一方要求离婚的，可由有关部门进行调解或直接向人民法院提出离婚诉讼。

人民法院审理离婚案件，应当进行调解；如感情确已破裂，调解无效，应准予离婚。

有下列情形之一，调解无效的，应准予离婚：

(一) 实施家庭暴力或虐待、遗弃家庭成员的；

(二) 重婚或有配偶者与他人同居的；

(三) 有赌博、吸毒等恶习屡教不改的；

(四) 因感情不和分居满二年的；



（五）其他导致夫妻感情破裂的情形。

一方被宣告失踪，另一方提出离婚诉讼的，应准予离婚。

第三十三条 现役军人的配偶要求离婚，须得军人同意，但军人一方有重大过错的除外。

第三十四条 女方在怀孕期间、分娩后一年内或中止妊娠后六个月内，男方不得提出离婚。女方提出离婚的，或人民法院认为确有必要受理男方离婚请求的，不在此限。

第三十五条 离婚后，男女双方自愿恢复夫妻关系的，必须到婚姻登记机关进行复婚登记。

第三十六条 父母与子女间的关系，不因父母离婚而消除。离婚后，子女无论由父或母直接抚养，仍是父母双方的子女。

离婚后，父母对于子女仍有抚养和教育的权利和义务。

离婚后，哺乳期内的子女，以随哺乳的母亲抚养为原则。哺乳期后的子女，如双方因抚养问题发生争执不能达成协议时，由人民法院根据子女的权益和双方的具体情况判决。

第三十七条 离婚后，一方抚养的子女，另一方应负担必要的生活费和教育费的一部或全部，负担费用的多少和期限的长短，由双方协议；协议不成时，由人民法院判决。

关于子女生活费和教育费的协议或判决，不妨碍子女在必要时向父母任何一方提出超过协议或判决原定数额的合理要求。

第三十八条 离婚后，不直接抚养子女的父或母，有探望子女的权利，另一方有协助的义务。

行使探望权利的方式、时间由当事人协议；协议不成时，由人民法院判决。

父或母探望子女，不利于子女身心健康的，由人民法院依法中止探望的权利；中止的事由消失后，应当恢复探望的权利。

第三十九条 离婚时，夫妻的共同财产由双方协议处理；协议不成时，由人民法院根据财产的具体情况，照顾子女和女方权



益的原则判决。

夫或妻在家庭土地承包经营中享有的权益等，应当依法予以保护。

第四十条 夫妻书面约定婚姻关系存续期间所得的财产归各自所有，一方因抚育子女、照料老人、协助另一方工作等付出较多义务的，离婚时有权向另一方请求补偿，另一方应当予以补偿。

第四十一条 离婚时，原为夫妻共同生活所负的债务，应当共同偿还。共同财产不足清偿的，或财产归各自所有的，由双方协议清偿；协议不成时，由人民法院判决。

第四十二条 离婚时，如一方生活困难，另一方应从其住房等个人财产中给予适当帮助。具体办法由双方协议；协议不成时，由人民法院判决。

第五章 救助措施与法律责任

第四十三条 实施家庭暴力或虐待家庭成员，受害人有权提出请求，居民委员会、村民委员会以及所在单位应当予以劝阻、调解。

对正在实施的家庭暴力，受害人有权提出请求，居民委员会、村民委员会应当予以劝阻；公安机关应当予以制止。

实施家庭暴力或虐待家庭成员，受害人提出请求的，公安机关应当依照治安管理处罚的法律规定予以行政处罚。

第四十四条 对遗弃家庭成员，受害人有权提出请求，居民委员会、村民委员会以及所在单位应当予以劝阻、调解。

对遗弃家庭成员，受害人提出请求的，人民法院应当依法作出支付扶养费、抚养费、赡养费的判决。

第四十五条 对重婚的，对实施家庭暴力或虐待、遗弃家庭成员构成犯罪的，依法追究刑事责任。受害人可以依照刑事诉讼法的有关规定，向人民法院自诉；公安机关应当依法侦查，人民



检察院应当依法提起公诉。

第四十六条 有下列情形之一，导致离婚的，无过错方有权请求损害赔偿：

- (一) 重婚的；
- (二) 有配偶者与他人同居的；
- (三) 实施家庭暴力的；
- (四) 虐待、遗弃家庭成员的。

第四十七条 离婚时，一方隐藏、转移、变卖、毁损夫妻共同财产，或伪造债务企图侵占另一方财产的，分割夫妻共同财产时，对隐藏、转移、变卖、毁损夫妻共同财产或伪造债务的一方，可以少分或不分。离婚后，另一方发现有上述行为的，可以向人民法院提起诉讼，请求再次分割夫妻共同财产。

人民法院对前款规定的妨害民事诉讼的行为，可以依照民事诉讼法的规定予以制裁。

第四十八条 对拒不执行有关扶养费、抚养费、赡养费、财产分割、遗产继承、探望子女等判决或裁定的，人民法院得依法强制执行。有关个人和单位应负协助执行的责任。

第四十九条 其他法律对有关婚姻家庭的违法行为和法律责任另有规定的，依照其规定。

第六章 附 则

第五十条 民族自治地方的人民代表大会有权结合当地民族婚姻家庭的具体情况，制定变通规定。自治州、自治县制定的变通规定，报省、自治区、直辖市人民代表大会常务委员会批准后生效。自治区制定的变通规定，报全国人民代表大会常务委员会批准后生效。

第五十一条 本法自 1981 年 1 月 1 日起施行。

1950 年 5 月 1 日颁行的《中华人民共和国婚姻法》，自本法



施行之日起废止。

二、婚庆别称

一周年	纸婚	二十周年	瓷器婚
二周年	棉婚	二十五周年	银婚
三周年	皮革婚	三十周年	珍珠婚
四周年	绢婚	三十五周年	珊瑚婚
五周年	木婚	四十周年	红宝石婚
六周年	铁婚	四十五周年	蓝宝石婚
七周年	羊毛婚	五十周年	金婚
八周年	铜婚	五十五周年	翡翠婚
九周年	陶器婚	六十周年	绿宝石婚
十周年	锡婚	六十五周年	钻石婚
十一周年	钢婚	七十周年	铂金婚
十二周年	丝婚	六十至七十周年	
十三周年	花边婚	我国统称福	
十四周年	象牙婚	禄寿婚	
十五周年	水晶婚		

三、年龄代称

20岁——弱冠	60岁——花甲
30岁——而立	70岁——古稀
40岁——不惑	80、90岁——耄耋
50岁——知天命	100岁——期颐